

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко
Старооскольского городского округа

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ "ЦО
№1 «Академия знаний»
имени Н.П. Шевченко
от 26 июля 2021г.
№17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основное общее образование (5-9 классы)

базовый уровень

Составитель: Гетманская Галина Викторовна, учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Старый Оскол

2021г.

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты ООП ООО
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1. Основы знаний.	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</p> <p>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность;</p> <p>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>работать индивидуально и в группе</p>	<p>- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувству гордости за свою Родину;</p> <p>- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного</p>
2.Способы двигательной	- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и	- вести дневник по физкультурной деятельности,		

<p>(физкультурно й) деятельности</p>	<p>спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья; - 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, 	<p>включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. 		<p>поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.</p>
--	---	---	--	---

	освоении новых двигательных действий.			
3.Физическое совершенствовани	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств; - 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 длину и высоту); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 		

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1. Знания о физической культуре	<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». «История развития комплекса ГТО», «Современный комплекс ГТО», «Требования и нормативы».</p>	В процессе урока
2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	В процессе урока
3. Физическое совершенство	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).</p>	<p>В процессе урока</p> <p style="text-align: center;">100</p> <p style="text-align: center;">50</p>

	<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях (мальчики, девочки).</p> <p>Спортивные игры. <i>Баскетбол.</i> Игра по упрощенным правилам. <i>Волейбол.</i> Игра по упрощенным правилам. <i>Футбол.</i> Игра по правилам.</p> <p>Элементы единоборств. <i>Овладение техникой приёмов.</i> <i>Развитие координационных способностей</i> <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Лыжная подготовка. <i>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот махом на месте. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Игры, эстафеты.</i></p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности. <i>Общефизическая подготовка.</i> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. <i>Баскетбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <i>Футбол.</i> Развитие быстроты, силы, выносливости. <i>Лыжная подготовка.</i> Развитие быстроты, выносливости, координации.</p>	<p>138</p> <p>12</p> <p>40</p> <p>В процессе урока</p>
--	---	--

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Календарный план воспитательной работы	Часы учебного времени
Раздел 1. Основы знаний			В процессе урока
1.1	<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. <i>Страницы истории</i> Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Выбор классных физоргов Оформление уголка «Спортивная жизнь школы»</p>	

1.2	<p>Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения <i>Познай себя</i> Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	ЗОЖ «День трезвости»	
1.3	<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура.</p>	Походы выходного дня Почему подростки курят?	
1.4	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль <i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели</p>	Почему важно быть здоровым	

	самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		
1.5	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение травмах	«Безопасность на водных объектах	
1.6	ВФСК «ГТО». «История развития комплекс ГТО», «Современный комплекс ГТО, требования и норматив».	Семья и семейные ценности.	
			100 ч
2.1. 1.	Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60		
2.1. 2.	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м		
2.1. 3	Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега		
2.1. 4	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с доставанием предметов. Прыжки в высоту на стопку матов.		

<p>2.1. 5</p>	<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>		
<p>2.1. 6</p>	<p>Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>		
<p>2.1. 7</p>	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>		

	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>		
2.1.8	<p>Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>		
2.1.9	<p>Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Как справиться с плохим настроением</p>	
2.1.10	<p>Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>		

2.1.11	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>		
2. Гимнастика с основами акробатики			50 ч
2.2.1	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>		
2.2.3	<p>Организуемые команды и приёмы</p> <p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>		
2.2.4	Упражнения общеразвивающей		

	<p><i>предметов на месте и в движении</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>		
2.2.5	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>		
2.2.6	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>		
2.2.7	<p>Опорные прыжки</p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>		
2.2.8	<p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	Эстафета «Мы за ЗОЖ»	
2.2.9	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Общеразвивающие упражнения без скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		

2.2.1 0	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		
2.2.1 1	Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		
2.2.1 2	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические,		

	на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
2.2.1 3	Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений		
2.2.1 4	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 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		
2.2.1 5	Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		
Спортивные игры			138 ч
3. Баскетбол			54 ч
2..3	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.		
2.3.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
2.3.2	Освоение техники ведения мяча Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.		

2.3.3	Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча		
2.3.4	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Дальнейшее обучение технике движений		
2.3.5	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Дальнейшее обучение технике движений		
2.3.6	Освоение тактики игры Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)		

4. Волейбол		66 ч
2.4.1	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности</p>	«Урок здоровья»
2.4.2	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	
2.4.3	<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	
2.4.4	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	
2.4.6	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	
2.4.7	<p>Развитие выносливости</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры</p>	

	длительностью от 20 с до 12 мин.		
2.4.8	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>		

2.4.9	Освоение техники нижней прямой подачи То же через сетку		
2.4.10	Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
2.4.11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар		
2.4.12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей		
2.4.13	Освоение тактики игры Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций		
2.4.14	Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
2.4.15	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой 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.		
2.4.16	Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		
5. Футбол			18 ч

2.5.1	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>		
2.5.2	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		

	Дальнейшее закрепление техники		
2.5.3	Освоение ударов по мячу и остановок мяча Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой		
2.5.4	Овладение техникой ударов по воротам Продолжение овладения техникой ударов по воротам		
2.5.5	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		
2.5.6	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Эстафета «Защитники» среди юношей	
2.5.7	Освоение тактики игры Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики		
2.5.8	Знания Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		
2.5.9	Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Наше здоровье, в наших руках	
2.5.10	Овладение организаторскими способностями Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства		

6. Элементы единоборств			12 ч
2.6.1	Овладение техникой приёмов 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	О получении дополнительных баллов при поступлении ВУЗы	
2.6.2	Развитие координационных способностей Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».		
2.6.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах		
2.6.4	Знания Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	День борьбы со СПИДом	
2.6.5	Самостоятельные занятия Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры		
2.6.6	Овладение организаторскими способностями Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом		
7. Лыжная подготовка			40 ч
2.7.1	Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Основные правила соревнований, Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Требования к техники безопасности. Правила техники безопасности.	Безопасное поведение при низких температурах, первая помощь при обморожении	
2.7.2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».		

	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Игры, эстафеты.		
2.7.3	Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Викторина «Что мы знаем о ГТО?»	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.			В процессе урока
3.1.1	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p> <p><i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц</p> <p><i>Туловища</i> <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i></p>	День здоровья	

	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости		
3.1.2	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p> <p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>		
ИТОГО 0 к/р 0 л/р 0 п/р			340 часов