

РАССМОТРЕНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора	УТВЕРЖДЕНО Директор школы
Терентьева Т.А. протокол № 6 «09» 06 2023 г.	О.В. Балдина «29» 08 2023 г.	Е.С. Карташова приказ № 262 ОД «30» 08 2023 г.

Протокол педсовета от 30.08.2023 №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (КУРС)
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основное общее образование, 5-9 классы.

Количество часов: 340 часов, уровень - базовый.

Срок реализации: 5 лет.

Составители:

Поклад Наталия Ивановна,

Прохоров Дмитрий Сергеевич,

Терентьева Татьяна Александровна,

Тропец Юлия Юрьевна,

учителя физической культуры.

Белгород, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» курс 5-9 класс на уровень основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ и утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809). Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания; Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г. Белгорода; Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 г.); с учетом программы Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы; В.И. Лях; Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях - М.: Просвещение.

Преподавание учебного курса «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе нормативных документов, регламентирующие деятельность учителя физической культуры.

Для реализации данной программы используется линия учебно-методических комплектов под редакцией М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы», издательство «Просвещение». В 8-9 классах используется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение». Учебники содержат знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю. В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №43 (34 учебных недели), на изучение курса «Физическая культура» отведено в 5 классе — 68

часов, в 6 классе — 68 часов, в 7 классе — 68 часов, в 8 классе — 68 часов, в 9 классе — 68 часов.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Программе возможны изменения и дополнения, в случае перехода на дистанционное обучение и в связи с календарно-учебным графиком в учебных годах производится дополнительные изменения и уплотнение учебного материала. Вносятся корректировки. Используются методические рекомендации по реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, разработанные сотрудниками кафедры дополнительного образования и воспитательных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО». Изменения касаются обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по физической культуре и освобожденными обучающимися от практической части предмета «Физическая культура». Временно освобожденные обучающиеся и освобожденные обучающиеся от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Знания о физической культуре обучающиеся изучают пропорционально в процессе урока.

Изменения возможны в изучении разделов «Лыжная подготовка», «Плавание»-жизненно важное умение, в связи с отсутствием возможности реализации процесса обучения. Школа находится в снежном районе страны, но возможны изменения (бесснежно) и отсутствуют должные условия, замена темы «Лыжная подготовка» на освоение содержания других тем, таких, как «Спортивные игры».

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

деятельности и предусматривает ориентацию на следующую **цель**: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

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

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

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Одним из результатов реализации данной программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным

ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных в ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально - значимой деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направления воспитательной работы школы.

Воспитательные, как и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения 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;

- 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, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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 в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать

товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, 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, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

5 класс

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

6 класс

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических

нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной

осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

7 класс

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

8 класс

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

9 класс

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в

здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

«Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

«Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

«Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов

спорта, технических действий спортивных игр.

«Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

«Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

«Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

«Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,

культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое

равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

«Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

«Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

«Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

«Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

«Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

«Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

«Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания

и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

«Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

«Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

«Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направления воспитательной работы школы: Модуль «Школьный урок».

ФК 5-9 класс для курса по годам обучения.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Модуль программы воспитания
	Учебные недели		34	34	34	34	34	
1.	Базовая часть		56	56	56	56	56	Реализация воспитательного потенциала предполагает:
1.1	Знания о физической культуре в процессе урока (порпционально)		8	8	8	8	8	-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; -инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед

								аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
1.2	Спортивные игры: Баскетбол	90	18	18	18	18	18	-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
1.3	Гимнастика	42	10	10	10	6	6	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

1.4	Легкая атлетика	60	12	12	12	12	12	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
1.5	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	30	6	6	6	6	6	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
1.6	Элементы единоборств	8	-	-	-	4	4	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного,</p>

								гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
1.7	Плавание	42	10	10	10	6	6	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	Вариативная часть		12	12	12	12	12	
2.1	Спортивные игры: Волейбол	34	6	6	6	8	8	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению

								доброжелательной атмосферы во время урока.
2.2	Футбол	26	6	6	6	4	4	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
	Всего часов:	340	68	68	68	68	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой (раздел Л.А). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Обучение технике высокого старта (до 10–15 м), бега с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Подвижная игра «Бег с флажками». Круговая эстафета. Игра «Лапта».	1
2.	Температурный режим, одежда, обувь легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, высокого старта (до 10–15 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет-бег 300м; подтягивания (и.п. вис) Эстафетный бег. Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
3.	Правила самоконтроля и гигиены. Учетный. Бег на результат (30 м, 60м). Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Лапта».	1

4.	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Закрепление, совершенствование техники прыжка с 7–9 шагов разбега; метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Учетный-прыжок в длину с места, с 7–9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить технику бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра «Лапта».	1
6.	Как правильно дышать во время бега. Закрепление, совершенствование техники бега в равномерном темпе. Учетный- Бег 1000 м. Подтягивание из виса (М- высокая перекладина; Д- низкая). Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Игра «Лапта».	1
7.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. История баскетбола Обучение технике элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учет-Челночный бег 3х10м, с. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
8.	Основные правила игры. Терминология баскетбола. Обучение технике элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учет-поднимание туловища,30с.;наклон (гибкость). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
9.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре). Закрепление техники элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте с разной высотой отскока; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
10.	Закрепление техники элементов баскетбола: ведение мяча на месте с разной высотой отскока; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках; бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
11.	Закрепление техники элементов баскетбола: ведение мяча на месте правой (левой) рукой; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1
12.	Правила соревнований; жесты судей. Совершенствование стойки и передвижений игрока; Ведение мяча на месте правой (левой) рукой; Остановка прыжком; Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
13.	Совершенствование стойки и передвижений игрока; ведение мяча в движении шагом; остановка двумя шагами; ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге; бросок двумя руками от головы с места-учет. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
14.	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Разучивание комбинации. Закрепление, совершенствование техники элементов баскетбола в играх и эстафетах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
15.	Совершенствование техники элементов баскетбола в играх и эстафетах. Закрепление комбинации. Обучение: бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие Развитие координационных качеств.	1

16.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Совершенствование комбинации (техники элементов баскетбола)-учет. Обучение: тактика свободного нападения без изменения позиций игроков. Позиционное нападение (3:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
17.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование техники элементов баскетбола. Обучение: нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
18.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Совершенствование техники элементов баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
19.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой, основы выполнения гимнастических упражнений История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Обучение: строевым упражнениям; вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Светофор», эстафеты.	1
20.	Повторение строевых упражнений (команды, перестроения). Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Закрепление техники: вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Подвижная игра «Фигуры». Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
21.	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Совершенствование техники: вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета.	1
22.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Учетный- Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
23.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике опорного прыжка (вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см)). Подвижная игра «Удочка». Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Развитие силовых способностей.	1
24.	Страховка и помощь во время занятий. Разучивание комплекса ОРУ со скакалками. Учет-прыжки через скакалку, количество раз в 1мин. Закрепление техники: опорный прыжок. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Подвижная игра «Кто обгонит?». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
25.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Разучивание комплекса ОРУ для формирования осанки. Совершенствование техники: опорный прыжок-учет. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Кто обгонит?». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
26.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания Разучивание ОРУ в движении. Обучение, закрепление техники: Кувырка вперед, назад, стойка на лопатках; Перекаты. Подвижная игра «Два лагеря». Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Развитие координационных способностей.	1

27.	Совершенствование техники: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; перекаты. Обучение и закрепление комбинации: равновесие, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1
28.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Совершенствование акробатической комбинации-учет. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	1
29.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. История развития и виды лыжного спорта. Обучение технике попеременного двухшажного хода. ИГРА «Гонки с выбыванием».	1
30.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Обучение и закрепление техники одновременного бесшажного хода. ИГРА «Гонки с преследованием». ИГРА «Лыжники по местам».	1
31.	Применение лыжных мазей. Обучение технике подъема полуелочкой. Обучение технике спусков. Прохождение дистанция до 2 км. Учетный: техника одновременного бесшажного хода. Круговая эстафета. «Пятнашки простые».	1
32.	Совершенствование техники изученных ходов в прохождении дистанции до 2 км. Закрепление техники подъема полуелочкой. Закрепление техники спусков. ИГРЫ «Бросок через лесок», «Пятнашки простые» Прохождение дистанции 2 км.	1
33.	Оказание помощи при обморожениях и травмах Обучение, закрепление техники торможения плугом. Совершенствование техники подъема полуелочкой-учет. Совершенствование техники спусков. Прохождение дистанции до 2,5 км. Круговая эстафета с этапом по 150 м. ИГРА «Подними предмет».	1
34.	Основные правила соревнований. Совершенствование техники торможения плугом-учет. Совершенствование техники изученных ходов в прохождении дистанции до 3 км. Обучение, закрепление техники поворота переступанием. ИГРЫ «По местам», «Кто быстрее», «Накат». Эстафеты.	1
35.	Повторить ТБ и правила игры баскетбол. Повторение стоек игрока, перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
36.	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника; остановки двумя шагами и прыжком, поворотов без мяча и с мячом Закрепление техники вырывание и выбивания мяча. Разучивание комбинации приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
37.	Совершенствование техники вырывание и выбивание мяча-учет. Закрепление комбинации приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
38.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Совершенствование комбинации приемов (ведение – остановка – бросок) -учет. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

39.	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах Совершенствование техники элементов баскетбола. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействия двух игроков. Развитие координационных качеств.	1
40.	Физическая культура человека. ЗОЖ Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействия двух игроков через игру «Отдай мячи выйди». Развитие координационных качеств.	1
41.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Обучение: Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры и игровые задания. «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
42.	Организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; Прием мяча двумя руками снизу. Подвижные игры и игровые задания. «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
43.	Терминология избранной спортивной игры. Закрепление техники: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; Прием мяча двумя руками снизу. Обучение технике: Передача мяча над собой и через сетку; Прием мяча через сетку. Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
44.	Закрепление техники: Передача мяча над собой и через сетку Прием мяча через сетку. Обучение комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Обучение технике: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3- 4 м от сетки. Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
45.	Закрепление комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Закрепление техники: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Обучение тактике свободного нападения. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
46.	Совершенствование техники элементов волейбола-учет. Круговая тренировка. Обучение, закрепление: позиционному нападению без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
47.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс Повторение СПУ, техники элементов плавания (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой), скольжение на груди и спине. ИГРА «По местам». ИГРА «Водолазы». Эстафеты.	1
48.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Повторение техники стартов, поворотов и ныряния ногами и головой. Закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения) ИГРЫ «Так и так», «Салки на воде», «Защита рубежей».	1

49.	Личная и общественная гигиена. Обучение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. ИГРА «Отбери мяч».	1
50.	Самоконтроль. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. ИГРА «Карпы и караси».	1
51.	Приемы закаливания. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. Эстафеты.	1
52.	Водные процедуры. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Кто дальше».	1
53.	Поведение в экстремальной ситуации. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Салки на воде».	1
54.	Правила соревнований по плаванию и определение победителя. Совершенствование координационных упражнений на суше. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
55.	Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование координационных упражнений на суше. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
56.	Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации-учет. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
57.	Техника безопасности во время легкоатлетических упражнений. Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Повторение техники метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Закрепление техники скоростного бега. Обучение, закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. ИГРА «Волк во рву». Круговая эстафета.	1
58.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Закрепление, совершенствование техники метания теннисного мяча с места на дальность, отскока от стены. Учет- метание мяча (150г), м. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. «Лапта». Эстафеты.	1
59.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции (Бег от 3 до 5 мин). Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега-учет. Игра «Лапта». Эстафеты.	1
60.	Формирование представлений о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Учетный: Бег 30м, 60 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Лапта». Эстафеты.	1

61.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений Совершенствование техники бега на длинные дистанции Учетный- прыжок в длину с места, техника прыжка с разбега в длину. Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта». Эстафеты.	1
62.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учетный: Бег 1000 м. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой.	1
63.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. История футбола. Обучение: Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Учет-поднимание туловища,30с.; наклон (гибкость). Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
64.	Основные приемы игры в футбол. Учет-Челночный бег 3x10м, с подтягивания (и.п. вис). Закрепление: Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
65.	Тест-теоретический (Знания о физической культуре) Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Разучивание комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
66.	Обучение ударам по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель (комбинация из освоенных элементов).Учет: бег 300м. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
67.	Закрепление техники ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель (комбинация из освоенных элементов-учет). Обучение тактике свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
68.	Совершенствование техники элементов футбола. Обучение позиционного нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1

6 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1.	Инструктаж: техника безопасности во время занятий физической культурой (раздел Л.А). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Повторение технике высокого старта (до 10–15 м), бега с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Подвижная игра «Бег с флажками». Круговая эстафета. Игра «Лапта».	1
2.	Температурный режим, одежда, обувь легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, высокого старта (до 10–15 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет-бег 300м; подтягивания (и.п. вис) Эстафетный бег. Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
3.	Правила самоконтроля и гигиены. Учетный. Бег на результат (30 м, 60м). Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Лапта».	1
4.	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Закрепление, совершенствование техники прыжка с 7–9 шагов разбега; метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Учетный-прыжок в длину с места, с 7–9 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить технику бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра «Лапта».	1
6.	Как правильно дышать во время бега. Закрепление, совершенствование техники бега в равномерном темпе. Учетный- Бег 1000 м. Подтягивание из виса (М- высокая перекладина; Д- низкая). Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Игра «Лапта».	1
7.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. История баскетбола Обучение технике элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учет-Челночный бег 3х10м, с. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
8.	Основные правила игры. Терминология баскетбола. Обучение технике элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учет-поднимание туловища,30с.;наклон (гибкость). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
9.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре). Закрепление техники элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте с разной высотой отскока; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
10.	Закрепление техники элементов баскетбола: ведение мяча на месте с разной высотой отскока; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках; бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

11.	Закрепление техники элементов баскетбола: ведение мяча на месте правой (левой) рукой; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
12.	Правила соревнований; жесты судей. Совершенствование стойки и передвижений игрока; Ведение мяча на месте правой (левой) рукой; Остановка прыжком; Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
13.	Совершенствование стойки и передвижений игрока; ведение мяча в движении шагом; остановка двумя шагами; ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге; бросок двумя руками от головы с места-учет. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
14.	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Разучивание комбинации. Закрепление, совершенствование техники элементов баскетбола в играх и эстафетах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
15.	Совершенствование техники элементов баскетбола в играх и эстафетах. Закрепление комбинации. Обучение: бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие Развитие координационных качеств.	1
16.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Совершенствование комбинации (техники элементов баскетбола)-учет. Обучение: тактика свободного нападения без изменения позиций игроков. Позиционное нападение (3:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
17.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование техники элементов баскетбола. Обучение: нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
18.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Совершенствование техники элементов баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
19.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой, основы выполнения гимнастических упражнений История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Обучение: строевым упражнениям; вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Светофор», эстафеты.	1
20.	Повторение строевых упражнений (команды, перестроения). Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Закрепление техники: вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
21.	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Совершенствование техники: вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета.	1

22.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Учетный- Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
23.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике опорного прыжка (вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см)). Подвижная игра «Удочка». Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Развитие силовых способностей.	1
24.	Страховка и помощь во время занятий. Разучивание комплекса ОРУ со скакалками. Учет-прыжки через скакалку, количество раз в 1мин. Закрепление техники: опорный прыжок. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Подвижная игра «Кто обгонит?». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
25.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Разучивание комплекса ОРУ для формирования осанки. Совершенствование техники: опорный прыжок-учет. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Кто обгонит?». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
26.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания Разучивание ОРУ в движении. Обучение, закрепление техники: Кувырка вперед, назад, стойка на лопатках; Перекаты. Подвижная игра «Два лагеря». Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Развитие координационных способностей.	1
27.	Совершенствование техники: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; перекаты. Обучение и закрепление комбинации: равновесие, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1
28.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Совершенствование акробатической комбинации-учет. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	1
29.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. История развития и виды лыжного спорта. Обучение технике попеременного двухшажного хода. ИГРА «Гонки с выбыванием».	1
30.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Обучение и закрепление техники одновременного бесшажного хода. ИГРА «Гонки с преследованием». ИГРА «Лыжники по местам».	1
31.	Применение лыжных мазей. Обучение технике подъема полуелочкой. Обучение технике спусков. Прохождение дистанция до 2 км. Учетный: техника одновременного бесшажного хода. Круговая эстафета. «Пятнашки простые».	1
32.	Совершенствование техники изученных ходов в прохождении дистанции до 2 км. Закрепление техники подъема полуелочкой. Закрепление техники спусков. ИГРЫ «Бросок через лесок», «Пятнашки простые» Прохождение дистанции 2 км.	1
33.	Оказание помощи при обморожениях и травмах Обучение, закрепление техники торможения плугом. Совершенствование техники подъема полуелочкой-учет. Совершенствование техники спусков. Прохождение дистанции до 2,5 км. Круговая эстафета с этапом по 150 м. ИГРА «Подними предмет».	1

34.	Основные правила соревнований. Совершенствование техники торможения плугом-учет. Совершенствование техники изученных ходов в прохождении дистанции до 3 км. Обучение, закрепление техники поворота переступанием. ИГРЫ «По местам», «Кто быстрее», «Накат». Эстафеты.	1
35.	Повторить ТБ и правила игры баскетбол. Повторение стоек игрока, перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
36.	Повторение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника; остановки двумя шагами и прыжком, поворотов без мяча и с мячом. Закрепление техники вырывание и выбивания мяча. Разучивание комбинации приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
37.	Совершенствование техники вырывание и выбивание мяча-учет. Закрепление комбинации приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
38.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Совершенствование комбинации приемов (ведение – остановка – бросок) -учет. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
39.	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах Совершенствование техники элементов баскетбола. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействия двух игроков. Развитие координационных качеств.	1
40.	Физическая культура человека. ЗОЖ. Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Совершенствование техники элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействия двух игроков через игру «Отдай мячи выйди». Развитие координационных качеств.	1
41.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Обучение: Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры и игровые задания. «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
42.	Организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Обучение технике: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; Прием мяча двумя руками снизу. Подвижные игры и игровые задания. «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
43.	Терминология избранной спортивной игры. Закрепление техники: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; Прием мяча двумя руками снизу. Обучение технике: Передача мяча над собой и через сетку; Прием мяча через сетку. Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом.	1

44.	История развития комплекса ГТО и представления о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО. Закрепление техники: Передача мяча над собой и через сетку Прием мяча через сетку. Обучение комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Обучение технике: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3- 4 м от сетки. Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
45.	Закрепление комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Закрепление техники: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Обучение тактике свободного нападения. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
46.	Совершенствование техники элементов волейбола-учет. Круговая тренировка. Обучение, закрепление: позиционному нападению без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
47.	Техника безопасности во время легкоатлетических упражнений. Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Повторение техники метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Закрепление техники скоростного бега. Обучение, закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. ИГРА «Волк во рву». Круговая эстафета.	1
48.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Закрепление, совершенствование техники метания теннисного мяча с места на дальность, отскока от стены. Учет- метание мяча (150г), м. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. «Лапта». Эстафеты.	1
49.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции (Бег от 3 до 5 мин). Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега-учет. Игра «Лапта». Эстафеты.	1
50.	Формирование представлений о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Учетный: Бег 30м, 60 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Игра «Лапта». Эстафеты.	1
51.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений Совершенствование техники бега на длинные дистанции Учетный-прыжок в длину с места, техника прыжка с разбега в длину. Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта». Эстафеты.	1
52.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учетный: Бег 1000 м. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой.	1
53.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Повторение СПУ, техники элементов плавания (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой), скольжение на груди и спине. ИГРА «По местам». ИГРА «Водолазы». Эстафеты.	1
54.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Повторение техники стартов, поворотов и ныряния ногами и головой. Закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения) ИГРЫ «Так и так», «Салки на воде», «Защита рубежей».	1

55.	Личная и общественная гигиена. Обучение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. ИГРА «Отбери мяч».	1
56.	Самоконтроль. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. ИГРА «Карпы и караси».	1
57.	Приемы закаливания. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. Эстафеты.	1
58.	Водные процедуры. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Кто дальше».	1
59.	Поведение в экстремальной ситуации. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Салки на воде».	1
60.	Правила соревнований по плаванию и определение победителя. Совершенствование координационных упражнений на суше. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
61.	Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование координационных упражнений на суше. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
62.	Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации-учет. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
63.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. История футбола. Обучение: Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Учет-поднимание туловища,30с.; наклон (гибкость). Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
64.	Основные приемы игры в футбол. Учет-Челночный бег 3x10м, с подтягивания (и.п. вис).Закрепление: Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
65.	Тест-теоретический (Знания о физической культуре) Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Разучивание комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
66.	Обучение ударам по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель (комбинация из освоенных элементов).Учет: бег 300м. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1

67.	Закрепление техники ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель (комбинация из освоенных элементов-учет). Обучение тактике свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
68.	Совершенствование техники элементов футбола. Обучение позиционного нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1

7 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой (раздел Л.А). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Повторение техники высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Игра «Лапта».	1
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м; финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет-бег 300м; подтягивания (и.п. вис). Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1
3.	Правила самоконтроля и гигиены. Учетный. Бег на результат (30 м, 60м). Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9—11 шагов разбега; метания теннисного на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12 м.. Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Лапта».	1
4.	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (прыжок с 9—11 шагов разбега); метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12 м. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Учет -прыжок в длину с места, с 9—11 шагов разбега; метание теннисного мяча с на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10—12 м. Повторить технику бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра «Лапта».	1
6.	Закрепление, совершенствование техники бега в равномерном темпе. Учетный- Бег 1000 м.; Подтягивание из вися (М- высокая перекладина; Д- низкая). Круговая тренировка. Игра «Лапта»	1
7.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. История баскетбола. Повторение техники элементов баскетбола. 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; 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. Игра в мини-баскетбол. Учет-Челночный бег 3х10м,с. Развитие координационных качеств.	1

8.	Основные правила игры. Терминология баскетбола. Закрепление техник элементов баскетбола: 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; Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учет-поднимание туловища,30с.; наклон (гибкость). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
9.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре). Закрепление техники элементов баскетбола: стойка и передвижение игрока; ведение мяча на месте с разной высотой отскока; остановка прыжком; ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
10.	Закрепление техники элементов баскетбола. Закрепление техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Разучить комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
11.	Правила соревнований; жесты судей Совершенствование техники элементов баскетбола: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол.	1
12.	Совершенствование техники элементов баскетбола -учет: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Закрепление комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
13.	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Обучение технике перехвата мяча. Обучение тактике игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Игра в мини-баскетбол.	1
14.	Физическая культура в современном обществе. Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом- учет. Закрепление техники перехвата мяча. Обучение тактике игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Игра в мини-баскетбол.	1
15.	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Совершенствование техники элементов баскетбола, комбинаций. Закрепление, совершенствование технико-тактических умений и навыков в играх. Игра «Борьба за мяч». Мини -баскетбол.	1
16.	Цель и задачи современного олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Совершенствование технико-тактических умений и навыков в играх. Мини -баскетбол.	1
17.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Совершенствование техники элементов баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра в мини-баскетбол.	1
18.	Совершенствование техники элементов баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1

19.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основы выполнения гимнастических упражнений. Обучение: строевым упражнениям: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Обучение упражнениям и комбинациям на гимнастических брусьях (висы и упоры)- Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
20.	Слагаемые здорового образа жизни. Обучение строевым упр- «Полшага!», «Полный шаг!». Обучение упражнениям и комбинациям на гимнастических брусьях (висы и упоры)- Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета.	1
21.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура. Закрепление техники висов и упоров: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Подвижная игра. «Веровочка под ногами». Эстафета.	1
22.	Разучивание комплекса для формирования осанки. Совершенствование техники висов и упоров: мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок;девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.Подтягивания в вися. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице.	1
23.	Совершенствование техники висов и упоров-учет: мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок;девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
24.	ТБ при выполнении опорного прыжка. Правила безопасности и гигиенические требования. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике опорного прыжка: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Подвижная игра «Удочка». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
25.	Страховка и помощь во время занятий. Разучивание комплекса ОРУ со скакалками. Учет-прыжки через скакалку, количество. раз в 1мин. Закрепление техники опорного прыжка: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см);девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Подвижная игра «Кто обгонит?». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1

26.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания. Повторение элементов акробатики. Обучение, закрепление техники: мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат. Закрепление, совершенствование техники опорного прыжка-учет: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см) девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1
27.	Режим труда и отдыха. Обучение, закрепление акробатической комбинации. Совершенствование техники: мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат-учет. Подвижная игра «Смена капитана». Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
28.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Совершенствование акробатической комбинации-учет. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	1
29.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Виды лыжного спорта. Обучение технике одновременного одношажного хода. ИГРА «Гонки с выбыванием».	1
30.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Обучение и закрепление техники одновременного бесшажного хода. ИГРА «Гонки с преследованием». ИГРА «Лыжники по местам».	1
31.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Закрепление техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанция до 2,5 км. Обучение, закрепление техники поворота на месте махом. ИГРА «Лыжники по местам». ИГРА «Гонки с преследованием». ИГРА «Пятнашки простые».	1
32.	Применение лыжных мазей. Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Закрепление техники поворота на месте махом. Прохождение дистанция до 3 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».	1
33.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Учет- техники поворота на месте махом. Совершенствование техники изученных ходов в прохождении дистанции до 3,5 км. Закрепление техники подъёма в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИГРЫ «Бросок через лесок», «Пятнашки простые».	1
34.	Правила соревнований. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы-учет. Прохождение дистанции до 4 км-учет. Круговая эстафета с этапом по 150 м. ИГРА «Подними предмет».	1
35.	Повторить ТБ и правила игры баскетбол. Повторение техники элементов баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
36.	Закрепление техники элементов баскетбола. Разучивание комбинации приемов (ведение – остановка – бросок). Круговая тренировка. Игра в мини-баскетбол.	1
37.	Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации приемов (ведение – остановка – бросок). Круговая тренировка. Игра в мини-баскетбол.	1
38.	Совершенствование комбинации приемов (ведение – остановка – бросок)-учет. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Круговая тренировка. Игра в мини-баскетбол.	1

39.	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Совершенствование техники элементов баскетбола. Круговая тренировка. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
40.	Физическая культура человека. ЗОЖ Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Совершенствование техники элементов баскетбола. Взаимодействия двух игроков через игру «Отдай мячи выйди». Круговая тренировка. Игра в мини-баскетбол.	1
41.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в волейбол. Повторение техники стоек, перемещения. Обучение технике перемещений и владения мячом с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры и игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1
42.	Организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Повторить технику: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; прием мяча двумя руками снизу; передачи мяча над собой, то же через сетку. Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
43.	Терминология избранной спортивной игры. Закрепление техники элементов волейбола. Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом.	1
44.	История развития комплекса ГТО и представления о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО. Закрепление техники элементов волейбола. Повторение техники: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нижняя прямая подача мяча с расстояния 3- 6 м от сетки, через сетку. Обучение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Подвижные игры и игровые задания «Пионербол», эстафеты с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1
45.	Совершенствование техники элементов волейбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Обучение тактике свободного нападения. Круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1
46.	Совершенствование элементов волейбола комбинации из освоенных элементов -учет. Закрепление, совершенствование позиционному нападению без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
47.	Техника безопасности во время легкоатлетических упражнений. Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Обучение технике метания 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. Закрепление техники скоростного бега. Обучение, закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Круговая эстафета.	1
48.	Закрепление, совершенствование техники метания 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-учет- метание мяча (150г), м. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. «Лапта». Эстафеты.	1
49.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений Повторение техники бега на длинные дистанции (бег до 15 мин). Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега-учет.Игра «Лапта». Эстафеты.	1

50.	Учетный: Бег 30м, 60 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Игра «Лапта». Эстафеты	1
51.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений Совершенствование техники бега на длинные дистанции (до 1500м). Учетный- прыжок в длину с места, техника прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Игра «Лапта». Эстафеты.	1
52.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учетный: Бег 1000 м. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой.	1
53.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «По местам». ИГРА «Водолазы». Эстафеты.	1
54.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Повторение техники стартов, поворотов и ныряния ногами и головой. Закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРЫ «Так и так», «Салки на воде», «Защита рубежей».	1
55.	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Обучение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. ИГРА «Отбери мяч».	1
56.	Приемы закаливания Водные процедуры. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Салки».	1
57.	Поведение в экстремальной ситуации. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Водное поло».	1
58.	Правила соревнований по плаванию и определение победителя. Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование координационных упражнений на суше. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и эстафеты на воде.	1
59.	Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. ИГРА «Салки на воде».	1
60.	Совершенствование координационных упражнений на суше. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
61.	Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации-учет. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игры и развлечения на воде. Эстафеты.	1
62.	Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м-учет. Свободное плавание.	1
63.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. История футбола. Повторение: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Учет-поднимание туловища,30с.; наклон (гибкость). Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1

64.	Основные приемы игры в футбол. Учет-Челночный бег 3х10м, с подтягивания (и.п. вис). Закрепление техники элементов футбола в эстафетах. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
65.	Тест-теоретический (Знания о физической культуре). Повторение ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Обучение ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания.	1
66.	Повторение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Учет: бег 300м. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания.	1
67.	Закрепление техники ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинация из освоенных элементов-учет. Обучение позиционному нападению с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
68.	Совершенствование техники элементов футбола. Закрепление, совершенствование позиционного нападения с изменения позиций игроков. Игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1

8 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Значение и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Как правильно дышать во время бега. Обучение технике бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Повторить технику высокого старта; бег с ускорением от 40 до 60 м. Обучение технике низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м; бег 100м. Круговая эстафета. Игра «Лапта».	1
2.	Закрепление техники бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. (бег на 1500 м). Закрепление, совершенствование техники низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м., бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет-бег 300м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
3.	Правила самоконтроля и гигиены. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м, бег по дистанции финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет- Бег на результат (30 м, 60м). Игра «Лапта».	1
4.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Обучение технике прыжка в длину с 11—13 шагов разбега; метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Учет -прыжок в длину с места. Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Лапта».	1
5.	Закрепление техники прыжка в длину с 11—13 шагов разбега); Метание теннисного мяча на дальность и в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Учетный. Подтягивание из вися (М- высокая перекладина; Д- низкая); Бег 1000 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра «Лапта»	1
6.	Тест-теоретический стартовая диагностика. (Знания о физической культуре). Измерение результатов; подача команд. Совершенствование техники прыжка в длину с 11—13 шагов разбега; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. – учет. Подвижная игра «Метко в цель». Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. История баскетбола. Повторение техники элементов баскетбола, техники движений. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учет-Челночный бег 3x10м, с. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
8.	Терминология баскетбола. Закрепление техник элементов баскетбола: техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, Учет-поднимание туловища,30с. техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
9.	Правила соревнований; жесты судей. Закрепление техник элементов баскетбола: техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

10.	История возникновения и формирования физической культуры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Повторение, закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра в мини-баскетбол.	1
11.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Закрепление техники элементов баскетбола. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Разучивание комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
12.	Олимпиады современности-странички истории. Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол.	1
13.	Олимпиады: странички истории. Совершенствование техники элементов баскетбола -Учет: Закрепление тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
14.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Закрепление комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление тактики игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
15.	Отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление тактики игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
16.	Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
17.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой, основы выполнения гимнастических упражнений. Обучение: строевым упражнениям: выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Обучение упражнениям и комбинациям на гимнастических брусьях (висы и упоры)- Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
18.	Страховка и помощь во время занятий. Обучение строевым командам «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Закрепление упражнениям и комбинациям на гимнастических брусьях (висы и упоры) - Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1

	Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Подвижная игра «Светофор».	
19.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Совершенствование техники висов и упоров- Учетный: Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице.	1
20.	ТБ при выполнении опорного прыжка. Правила безопасности и гигиенические требования. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Обучение технике опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей	1
21.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Закрепление техники опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Круговая тренировка. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей	1
22.	Адаптивная физическая культура. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими скакалками. Учет-прыжки через скакалку, количество. раз в 1 мин. Учетный- техника опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Круговая тренировка. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1
23.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания. Разучивание ОРУ в движении с предметом. Обучение технике акробатических элементов: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
24.	Закрепление техники: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Два лагеря». Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
25.	Совершенствование техники: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Обучение и закрепление комбинации. Подвижная игра «Смена капитана». Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
26.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Разучивание ОРУ для формирования осанки. Совершенствование	1

	комбинации -учет. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
27.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Виды лыжного спорта. Обучение технике (стартовый вариант) одновременного одношажного хода. ИГРА «Гонки с выбыванием»	1
28.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Обучение и закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). ИГРА «Лыжники по местам». ИГРА «Гонки с преследованием Дистанция 1 км	1
29.	Применение лыжных мазей. Обучение технике конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Игра «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». Учетный: техника одновременного одношажного хода.	1
30.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Закрепление и совершенствование техник конькового хода, торможение и поворот «плугом»-учет. Прохождение дистанции 2-2,5 км. Эстафеты.	1
31.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	1
32.	Основные правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении дистанции 4,5 км- учет. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам».	1
33.	Правила поведения во время занятий раздел «Элементы единоборств». Оказание первой помощи при травмах. Обучение элементам: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1
34.	Значение, история и виды единоборств. Закрепление и совершенствование стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Овладение приёмами страховки. ИГРЫ «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1
35.	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Разучивание комплекса силовых упражнений и единоборства в парах. Круговая тренировка. Совершенствование стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Обучение приёмам борьбы за выгодное положение и борьба за предмет. Овладение приёмами страховки. ИГРЫ «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1
36.	Подготовка мест занятий. Закрепление приёмам борьбы за выгодное положение и борьба за предмет. ИГРЫ «Перетягивание в парах», «Регби».	1
37.	Повторить ТБ и правила игры баскетбол. Повторение техники элементов баскетбола; тактики игры: взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра в мини-баскетбол.	1
38.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Закрепление техники элементов баскетбола. Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1

39.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Закрепление техники элементов баскетбола. Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1
40.	Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
41.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. УГГ Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
42.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выбирайте виды спорта. Совершенствование технико-тактических умений и навыков. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
43.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Тренировку начинаем с разминки. Совершенствование технико-тактических умений и навыков. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
44.	Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
45.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Повторить правила и организация (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), терминологию. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек и игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, удары в цель, ведение, сочетание приемов). Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
46.	Закрепление, совершенствование техники элементов волейбола. Обучение техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
47.	Совершенствование техники элементов волейбола. Обучение техники нижней прямой подачи мяча (прием подачи). Закрепление техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
48.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча (прием подачи). Совершенствование техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку-учет. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
49.	Разучивание комбинации. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (прием подачи) -учет. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
50.	Закрепление комбинации. Совершенствование техники прямого нападающего удара-учет. Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
51.	Совершенствование техники элементов волейбола (комбинация -учет), тактики освоенных игровых действий. Круговая тренировка. Эстафеты и	1

	игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
52.	Совершенствование техники элементов волейбола, тактики освоенных игровых действий. тактики освоенных игровых действий. Эстафеты и игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
53.	Техника безопасности во время легкоатлетических упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции. Закрепление техники скоростного бега Учетный Бег 30м, 60. Повторение техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Игры «Волк во рву»; «Лапта»; «Футбол»	1
54.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Закрепление техники бега на длинные дистанции (до 1500м). Повторение техники метания мяча на дальность. Закрепление техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Учетный- прыжок в длину с места. Круговая эстафета. Игры «Лапта»; «Футбол»	1
55.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (до 1500м). Закрепление техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Встречная эстафета. Игры «Лапта»; «Футбол»	1
56.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность -учет (метание мяча (150г), м). Совершенствование техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Эстафеты. Игры «Лапта»; «Футбол».	1
57.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном темпе до 15 мин.) Совершенствование техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. -учет. Игры «Лапта»; «Футбол».	1
58.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учетный -бег 1000м. на результат. Игры «Лапта»; «Футбол».	1
59.	Тест-теоретический (Знания о физической культуре). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторить технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещений, владения мячом, ударов по воротам. Обучение технике ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Игры и игровые задания.	1
60.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещений, ударов по воротам, владения мячом. Обучение, закрепление вбрасыванию мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. Закрепление, совершенствование техники ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).Учет-поднимание туловища,30с. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1
61.	Совершенствование техники выполнения элементов футбола. Учет-Челночный бег 3х10м, с подтягивания (и.п. вис). «Футбол» по упрощенным правилам.	1
62.	Совершенствование техники выполнения элементов футбола. «Футбол» по упрощенным правилам.	1
63.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Повторение	1

	техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения) техники элементов плавания, скольжение на груди и спине. ИГРА «По местам» ИГРА «Водолазы» ИГРЫ «Так и так», «Салки на воде».	
64.	Значение и влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «Защита рубежей».	1
65.	Поведение в экстремальной ситуации. Способы освобождения от захватов тонущего. Повторение техники стартов, поворотов и ныряния ногами и головой. СПУ. Эстафеты	1
66.	Обучение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз ИГРА «Отбери мяч»	1
67.	Приемы закаливания. Водные процедуры. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Салки»	1
68.	Правила соревнований по плаванию и определение победителя. Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Проплывании отрезков до 400 м. Учет проплывания отрезков до 400 м ИГРА «Защита рубежей» ИГРА «Мяч капитану»	1

9 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Значение и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Как правильно дышать во время бега. Обучение технике бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Повторить технику высокого старта; бег с ускорением от 40 до 60 м. Обучение технике низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м. Круговая эстафета. Игра «Лапта».	1
2.	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Закрепление техники бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. (бег на 1500 м). Закрепление, совершенствование техники низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м., бег по дистанции. Финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет-бег 300 м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Игра «Лапта»	1

3.	Правила самоконтроля и гигиены. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м, бег по дистанции финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Учет- Бег на результат (30 м, 60м). Игра «Лапта»	1
4.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Обучение технике прыжка в длину с 11—13 шагов разбега; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).Учет -прыжок в длину с места. Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Лапта»	1
5.	Тест-теоретический: стартовая диагностика (Знания о физической культуре).История возникновения ГТО. Закрепление техники прыжка в длину с 11—13 шагов разбега); метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).Учетный-Подтягивание из виса (М- высокая перекладина; Д- низкая); Бег 1000 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игра «Лапта»	1
6.	Измерение результатов; подача команд. Совершенствование техники прыжка в длину с 11—13 шагов разбега; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).– Учет. Подвижная игра «Метко в цель». Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. История баскетбола. Повторение техники элементов баскетбола, техники движений. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учет-Челночный бег 3x10м,с. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
8.	Терминология баскетбола. Закрепление техник элементов баскетбола: техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, Учет-поднимание туловища,30с. техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
9.	Правила соревнований; жесты судей. Закрепление техник элементов баскетбола: техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
10.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Повторение, закрепление техники бросков мяча. Обучение технике броска одной и двумя руками в прыжке. Игра в мини-баскетбол.	1
11.	Закрепление техники элементов баскетбола. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Разучивание комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
12.	Олимпиады современности-странички истории. Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление тактики игры: Позиционное нападение и личная защита в игровых	1

	взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол.	
13.	Олимпиады: странички истории. Совершенствование техники элементов баскетбола -Учет: Закрепление тактики игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
14.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Закрепление комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление тактики игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
15.	Отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление тактики игры: нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
16.	Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
17.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой, основы выполнения гимнастических упражнений. Обучение: строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Обучение упражнениям и комбинациям на гимнастических брусьях (висы и упоры)- Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
18.	Страховка и помощь во время занятий. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Закрепление упражнениям и комбинациям на гимнастических брусьях(висы и упоры)- Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице. Подвижная игра «Светофор».	1
19.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Совершенствование техники висов и упоров- Учетный: Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей и силовой выносливости в лазании по канату, гимнастической лестнице.	1
20.	ТБ при выполнении опорного прыжка Правила безопасности и гигиенические требования. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Обучение технике опорного прыжка: Мальчики:	1

	прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей	
21.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Закрепление техники опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Круговая тренировка. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей	1
22.	Адаптивная физическая культура. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими скакалками. Учет-прыжки через скакалку, количество. раз в 1 мин. Учетный- техника опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей	1
23.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания. Разучивание ОРУ в движении с предметом. Обучение технике: 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. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
24.	Закрепление техники: 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. Подвижная игра «Два лагеря». Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
25.	Совершенствование техники: 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. Обучение и закрепление комбинации. Подвижная игра «Смена капитана». Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
26.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Разучивание ОРУ для формирования осанки. Совершенствование комбинации -учет. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
27.	Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Виды лыжного спорта. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода; перехода с попеременных ходов на од-новременные. Преодоление контр-ук-лона. Прохождение дистанции до 3 км. ИГРА «Гонки с выбыванием»	
28.	История. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Обучение и закрепление техники попеременного четырёхшажного хода; перехода с попеременных ходов на од-новременные. Преодоление контр-ук-лона. Прохождение дистанции до 4 км. ИГРА «Лыжники по местам». ИГРА «Гонки с преследованием»	
29.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ (специальных плавательных упражнений для	

	изучения) техники элементов плавания, скольжение на груди и спине. ИГРА «По местам» ИГРА «Водолазы» ИГРЫ «Так и так», «Салки на воде»	
30.	Значение и влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Закрепление техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «Защита рубежей»	
31.	Поведение в экстремальной ситуации. Способы освобождения от захватов тонущего. Повторение техники стартов, поворотов и ныряния ногами и головой .СПУ. Эстафеты	
32.	Обучение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации СПУ. Закрепление и совершенствование техники поворотов и ныряния ногами и головой, техники старта-учет. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз ИГРА«Отбери мяч»	
33.	Приемы закаливания. Водные процедуры. Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 100-150 м по 3-4 раза. ИГРА «Салки»	
34.	Правила соревнований по плаванию и определение победителя. Олимпийские чемпионы СССР и России по плаванию. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации. Проплывании отрезков до 400 м. Учет проплывание отрезков до 400 м ИГРА «Защита рубежей» ИГРА «Мяч капитану».	
35.	Применение лыжных мазей. Обучение технике конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Игра «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». Учетный: техника одновременного одношажного хода.	
36.	Закрепление и совершенствование техник конькового хода, торможение и поворот «плугом»-учет. Прохождение дистанции 2-2,5 км. Эстафеты.	
37.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	
38.	Основные правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении дистанции 4,5 км- учет. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам».	
39.	Правила поведения во время занятий раздел «Элементы единоборств». Оказание первой помощи при травмах. Обучение элементам: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	
40.	Значение, история и виды единоборств. Закрепление и совершенствование стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Овладение приёмами страховки. ИГРЫ «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	
41.	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Разучивание комплекса силовых упражнений и единоборства в парах.	
42.	Подготовка мест занятий. Закрепление приёмов борьбы за выгодное положение и борьба за предмет. ИГРЫ «Перетягивание в парах», «Регби».	
43.	Повторить ТБ и правила игры баскетбол. Повторение техники элементов баскетбола; тактики игры: взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра в	

	мини-баскетбол.	
44.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Закрепление техники элементов баскетбола. Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-баскетбол.	
45.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Закрепление техники элементов баскетбола. Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-баскетбол.	
46.	Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
47.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. УГГ Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
48.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выбирайте виды спорта. Совершенствование технико-тактических умений и навыков. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
49.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Тренировку начинаем с разминки. Совершенствование технико-тактических умений и навыков-учет. Совершенствование техники элементов баскетбола и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
50.	Совершенствование технико-тактических умений и навыков в подвижных играх с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
51.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Повторить правила и организация (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), терминологию. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек и игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, удары в цель, ведение, сочетание приемов). Игра по упрощённым правилам волейбола.	
52.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Закрепление, совершенствование техники элементов волейбола. Обучение техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам волейбола.	
53.	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Совершенствование техники элементов волейбола. Обучение техники приема мяча, отраженного сеткой, нижней	

	прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
54.	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах. Закрепление техники приема мяча, отраженного сеткой, нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. -учет. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
55.	Разучивание комбинации. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой, нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. -учет. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
56.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Закрепление комбинации. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
57.	Совершенствование техники элементов волейбола (комбинация -учет), тактики освоенных игровых действий. Круговая тренировка. Эстафеты и игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
58.	Совершенствование техники элементов волейбола, тактики освоенных игровых действий. тактики освоенных игровых действий. Эстафеты и игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
59.	Техника безопасности во время легкоатлетических упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции. Закрепление техники скоростного бега Учетный Бег 30м, 60. Повторение техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Игры «Волк во рву»; «Лапта»; «Футбол»	
60.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Закрепление техники бега на длинные дистанции (до 1500м). Повторение техники метания мяча на дальность. Закрепление техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Учетный- прыжок в длину с места. Круговая эстафета. Игры «Лапта»; «Футбол»	
61.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (до 1500м). Закрепление техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Встречная эстафета. Игры «Лапта»; «Футбол»	
62.	Значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность -учет (метание мяча (150г), м). Совершенствование техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега. Эстафеты Игры «Лапта»; «Футбол»	
63.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном темпе до 15 мин.). Совершенствование техники прыжка в высоту с 7—9 шагов разбега.-учет. Игры «Лапта»; «Футбол»	

64.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Выполнение броска набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учетный -бег 1000м. на результат. Игры «Лапта»; «Футбол»	
65.	Тест-теоретический (Знания о физической культуре). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторить технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещений, владения мячом, ударов по воротам. Обучение ударам по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Игры и игровые задания.	
66.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещений, ударов по воротам, владения мячом. Обучение, закрепление ударам по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учет-поднимание туловища,30с. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	
67.	Совершенствование техники выполнения элементов футбола. Учет-Челночный бег 3х10м,с подтягивания (и.п. вис). «Футбол» по упрощенным правилам.	
68.	Совершенствование техники выполнения элементов футбола. «Футбол» по упрощенным правилам.	

5 класс
2 ч в неделю, всего 68 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре в процессе уроков	
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. Физическая культура в современном обществе 5 класс 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.	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.
Физическая культура человека Познай себя 5 класс Роста-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по-

<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения 5 класс Правильная и неправильная осанка.</p>	<p>мощью специальных упражнений.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. 5 класс Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры.</p>	<p>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</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль 5 класс Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. 5 класс Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>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.</p>	<p>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 Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>

	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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</p>
<p>Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 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>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости 5 класс</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
Развитие скоростно-силовых способностей 5 класс 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	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей 5 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре 5 класс 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	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 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-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. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями 5 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные 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 проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и

<p>акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	страховки во время занятий физическими упражнениями
<p>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.</p>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5 класс Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 класс Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<p>Опорные прыжки Освоение опорных прыжков 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<p>Акробатические упражнения и комбинации Освоение акробатических упражнений 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<p>Развитие координационных способностей 5 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости 5 класс Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей 5 класс Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости 5 класс 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 класс 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	Раскрывают значение гимнастических 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 класс 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 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	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 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 баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	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

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча 5 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	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 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	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 класс Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 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 индивидуальной техники защиты 5 класс Вырывание и выбивание 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 класс Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5 класс Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5 класс	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 5 класс		
Краткая характеристика вида спорта.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Требования к технике безопасности		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

<p>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)</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 реакции, 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>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

		совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
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,	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

	<p>количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют разученные 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</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p>Футбол 5 класс</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

	положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

		возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности		Изучают 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 бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя 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 дистанций
Знания 5 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах		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 этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Плавание		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают

<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности</p>	<p>требования и правила, чтобы избежать травм при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>Освоение техники плавания 5 класс Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости 5 класс Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие координационных способностей Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p>
<p>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</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену</p>
<p>Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими способностями Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.</p>	<p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Рефераты и итоговые работы</p>	<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике</p>
<p>Раздел 3. Развитие двигательных способностей в процессе уроков</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>

<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p>Выносливость Упражнения для развития выносливости</p> <p>Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) Туризм 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>	<p>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</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

2 ч в неделю, всего 68 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре в процессе уроков	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

<p>Физическая культура в современном обществе 6 класс Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p>	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и 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»</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения 6 класс Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс 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</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. 6 класс Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p>	<p>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</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль 6 класс Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. 6 класс Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Легкая атлетика	
<p>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега 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. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p>	<p>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 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</p>
<p>Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета-</p>

<p>отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов 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>тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости 6 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 6 класс Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей 6 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p>Знания о физической культуре 6 класс 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>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</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 6 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>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</p>
<p>Овладение организаторскими умениями 6 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные 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</p>

	подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика	
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>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</p>	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
<p>Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 6 класс Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 6 класс Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках Освоение и совершенствование висов и упоров 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<p>Опорные прыжки Освоение опорных прыжков 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<p>Акробатические упражнения и комбинации Освоение акробатических упражнений 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения</p>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

стоя с помощью.	
<p>Развитие координационных способностей 6 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости 6 класс Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 6 класс Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<p>Развитие гибкости 6 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости
<p>Знания о физической культуре 6 класс 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</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 6 класс 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</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями 6 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>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 соревнований</p>
Баскетбол	
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p>

баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 6 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	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 передач мяча 6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	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 6 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	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 6 класс Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 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 индивидуальной техники защиты 6 класс Вырывание и выбивание 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 6 класс Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 6 класс Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 6 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа-

<p>двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>	<p>ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 6 класс Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>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</p>	
<p>Волейбол 6 класс</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приема и передач мяча</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора</p>

		одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол 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)	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 реакции, 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	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
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 с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. 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	То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

	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	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные 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	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой	Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых

передвижений, остановок, поворотов и стоек	техники	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
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 неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику

	заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности		Изучают 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 6 класс Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя 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 дистанций
Знания 6 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах		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 этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Плавание		

<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности</p>	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов -олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>Освоение техники плавания 6 класс Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости 6 класс</p> <p>Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p>
<p>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</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену</p>
<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими способностями</p> <p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.</p>	<p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Рефераты и итоговые работы</p>	<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>
<p>Раздел 3. Развитие двигательных способностей в процессе уроков</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятель-</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоя-</p>

<p>ности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>тельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) Туризм 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>	<p>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</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

2 ч в неделю, всего 68 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре в процессе уроков	

<p>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. Физическая культура в современном обществе <u>7 класс</u> Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>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 и 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»</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения <u>7 класс</u> Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс 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</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. <u>7 класс</u> Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>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</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль <u>7 класс</u> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>

<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. 7 класс Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	
<p>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега 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 Овладение техникой длительного бега 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>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 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</p>
<p>Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега Овладение техникой прыжка в высоту Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её</p>

	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<p>Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 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>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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости 7 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 7 класс 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>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<p>Развитие скоростных способностей 7 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<p>Знания о физической культуре 7 класс 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>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</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 7 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>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</p>
Овладение организаторскими умениями	Используют разученные упражнения в самосто-

<p>7 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>ятельных 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 проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
Гимнастика	
<p>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</p>	<p>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</p>
<p>Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 7 класс Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 7 класс Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Освоение и совершенствование висов и упоров 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Опорные прыжки Освоение опорных прыжков 7 класс</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	
<p>Акробатические упражнения и комбинации Освоение акробатических упражнений 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полупагате</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Развитие координационных способностей 7 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости 7 класс Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 7 класс Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие гибкости 7 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p>Знания о физической культуре 7 класс 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</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 7 класс 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</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями 7 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений;</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических</p>

выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	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 баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	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 передач мяча 7 класс Дальнейшее Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	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 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	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 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	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 индивидуальной техники защиты 7 класс Перехват 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 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа-

	ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике 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 приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	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, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на

		открытом воздухе, используют игру в волейбол 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)	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 реакции, 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	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
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 с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. 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	Нижняя прямая подача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

	с расстояния 3 - 6 м от сетки через сетку	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

	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	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные 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	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой	Стойки игрока.	Описывают технику изучаемых

<p>передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>Позиционные нападения с</p>	<p>Взаимодействуют со</p>

	изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности		Изучают 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 7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору 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, выявляя и устраняя 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 дистанций
Знания Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и		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

травмах	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Плавание	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов -олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Освоение техники плавания 7 класс Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости 7 класс Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
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	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем,

	предложенных в учебнике.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей в процессе уроков	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p>Выносливость Упражнения для развития выносливости</p> <p>Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) Туризм 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>	<p>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</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

2 ч в неделю, 68 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре в процессе уроков	
Физическое развитие человека	Используют знания о своих возрастно-половых

<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8 класс Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8 класс 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</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма 8 класс Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8 класс Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8 класс</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>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 класс Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>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</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями 8 класс Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления</p>

<p>Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>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</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах 8 класс Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>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</p>
<p>Совершенствование физических способностей 8 класс Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p>Адаптивная физическая культура 8 класс Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка 8 класс Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры 8 класс Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) 8 класс Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>

<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории 8 класс Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	
Баскетбол	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8 класс Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча 8 класс Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<p>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</p>
<p>Освоение техники ведения мяча 8 класс Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>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</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча 8 класс Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>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</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>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</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры 8 класс Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8 класс Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	<p>Организируют 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</p>	
<p>Футбол</p>		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими

		<p>эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для</p>

		комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<p>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)</p> <p>Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5 - 7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения</p>	Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

	мяча. Прием подачи.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

	<p>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</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>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</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Гимнастика		
<p>Освоение строевых упражнений 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>		<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из</p>

8 класс Совершенствование двигательных способностей	числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 8 класс Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику 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 жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей 8 класс Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости 8 класс Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей 8 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости 8 класс Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре 8 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий;	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия 8 класс 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 класс 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 соревнований
Лёгкая атлетика	
Овладение техникой спринтерского бега 8 класс Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м —до 70 м.	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.	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 способностей, 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.	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 способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<p>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 (1 X 1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<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>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</p>
<p>Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>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</p>

	соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
<p>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».</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя 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 дистанций</p>
<p>Знания Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>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 названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
Элементы единоборств	
<p>Овладение техникой приёмов 8 класс 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</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>
<p>Развитие координационных способностей 8 класс Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости 8 класс Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Знания 8 класс Виды единоборств. Правила поведения учащихся</p>	<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития</p>

во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия 8 класс Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями 8 класс Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. 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 занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
Плавание	
Освоение техники плавания 8 класс Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости 8 класс Совершенствование двигательных способностей и выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей 8 класс Совершенствование координационных способностей	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
Знания 8 класс Повторение пройденного материала	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия	Используют разученные упражнения в

<p>8 класс Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<p>Овладение организаторскими способностями 8 класс Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства</p>	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в процессе уроков	
<p>Утренняя гимнастика 8 класс Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<p>Выбирайте виды спорта 8 класс Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов, боксёров</p>	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
<p>Тренировку начинаем с разминки 8 класс Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
<p>Повышайте физическую подготовленность 8 класс Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

2 ч в неделю, 68 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре в процессе уроков	
<p>Физическое развитие человека Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 9 класс Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с</p>	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

<p>показателями физического развития</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 9 класс</p> <p>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</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма 9 класс</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям 9 класс</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 9 класс</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>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 9 класс</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>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</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями 9 класс</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-</p>

<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>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</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах 9 класс Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>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</p>
<p>Совершенствование физических способностей 9 класс Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p>Адаптивная физическая культура 9 класс Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка 9 класс Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры 9 класс Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>

<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) 9 класс Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории 9 класс Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	
Баскетбол	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 9 класс Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча 9 класс Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<p>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</p>
<p>Освоение техники ведения мяча 9 класс Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>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</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча 9 класс Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>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</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты 9 класс</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

<p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Освоение тактики игры 9 класс Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 9 класс Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>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</p>	
<p>Футбол</p>		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ударов по мячу и</p>		<p>Описывают технику изучаемых</p>

остановок мяча	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники		Моделируют технику освоенных

перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	спиной к цели	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол 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)	Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных

		игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	<p>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</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>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</p>
Овладение организаторскими умениями	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в</p>

	подготовка места проведения игры	судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 9 класс Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 9 класс Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение и совершенствование висов и упоров 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение опорных прыжков 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (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 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 акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
Развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости 9 класс Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Развитие скоростно-силовых способностей 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для	

<p>9 класс Совершенствование двигательных способностей</p>	развития гибкости
<p>Знания о физической культуре 9 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	<p>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</p>
<p>Самостоятельные занятия 9 класс Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями 9 класс Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	<p>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 соревнований</p>
Лёгкая атлетика	
<p>Овладение техникой спринтерского бега 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>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</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>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 способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Овладение техникой прыжка в высоту 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>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 способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<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>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</p>
<p>Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих</p>

результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Освоение техники лыжных ходов 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя 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 дистанций
Знания Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	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 названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Элементы единоборств	
Овладение техникой приёмов 9 класс 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 освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей 9 класс Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «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 9 класс	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости

Силовые упражнения и единоборства в парах	
Знания 9 класс 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	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. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия 9 класс Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями 9 класс Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. 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 занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
Плавание	
Освоение техники плавания 9 класс Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости 9 класс Совершенствование двигательных способностей и выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей 9 класс Совершенствование координационных способностей	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
Знания 9 класс Повторение пройденного материала	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную

	гигиену
Самостоятельные занятия 9 класс Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями 9 класс Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в процессе уроков	
Утренняя гимнастика 9 класс Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта 9 класс Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки 9 класс Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность 9 класс Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий