

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Визинга (Визингская СОШ)  
«ВелӦданшӦр школа» муниципальнӦй велӦдан учреждение Визин с.

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ.  
Протокол № 4  
«13» мая 2021 г.

**Утверждаю**  
Директор школы  
С.В. Унгефуг  
Лр. 146 «20» мая 2021 г.



**Согласовано**  
Заместитель директора по УР  
Годинаева Т.В. / Годинаева Т.В.  
«13» мая 2021 г.

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 7  
«20» мая 2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**Физическая культура**

(наименование учебного предмета /курса/)

**основное общее, 5-9 классы**

(уровень образования, класс)

**5 лет**

(срок реализации программы)

Разработчики программы:  
Шуйская Н.В., Филатов В.А., Шилов К.К., учителя физической культуры

Визинга, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне основного общего образования для обучения учащихся 5-9 классов МБОУ «СОШ» с. Визинга составлена на основе:

1) **Федерального государственного образовательного стандарты основного общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства Просвещения России от 11.12.2020 г. №712);

2) **Примерной основной образовательной программы основного общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. №1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15) (в ред. от 04.02.2020г.);

РПУП составлена с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ» с. Визинга.

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МБОУ «СОШ» с.Визинга.

Реализация РПУП в МБОУ «СОШ» с. Визинга осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (5-9 классы. Издательство "Просвещение").

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования является физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в школе (реализуемая также и на предметных уроках), проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений); в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой

и спортом;

- информирование системы знаний о физическом совершенствовании человека; приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования составляет 5 лет. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах составляет 522 часа.

По теме: «Лыжная подготовка» решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом данных норм. Занятие лыжной подготовки может быть заменена на занятие по мини-футболу или кроссовую подготовку по пересеченной местности

#### **Распределение учебных часов по классам**

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
5 класс	3 часа	35 недель	105 часов
6 класс	3 часа	35 недель	105 часов
7 класс	3 часа	35 недель	105 часов
8 класс	3 часа	35 недель	105 часов
9 класс	3 часа	34 недель	102 часов
Итого:			522 часа

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным* результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной

жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

**Важнейшими межпредметными** понятиями, осваиваемыми в ходе изучения предмета, являются: закономерность, особенность, система, комплекс, культура, контроль, наблюдение и др.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельноопределенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделить определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные

логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД:

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или в письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватные задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура»

являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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 устранить 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.
- 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 упражнения, 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 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.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 5 класс

### **Знания о физической культуре**

#### **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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История создания и развития ГТО (БГТО), история возрождения ВФСК ГТО.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Индивидуальные комплексы направленные на подготовку к сдаче норм ГТО.

Самоподготовка к сдаче норм ГТО.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Плавание. Вхождение в воду и передвижения. Подводящие упражнения для рук, ног, туловища. Техника плавания разными способами. Виды плавания.***

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общая физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

**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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

История возрождения ВФСК ГТО. Знакомство с 4 степенью ГТО.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила самостоятельного планирования режима дня..

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Индивидуальные комплексы направленные на подготовку к сдаче норм ГТО.

Самоподготовка к сдаче норм ГТО.

Умение организации досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы: выполнение строевых команд

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки: Мальчики – ноги врозь, девочки – ноги врозь

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: короткие, средние, длинные дистанции

Прыжковые упражнения: В длину с места, с разбега, в высоту  
Метание малого мяча.

*Плавание. Вхождение в воду и передвижения. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание кролем на груди и спине вольным стилем, брассом.*

**Лыжные гонки.**

**Передвижения на лыжах.**

Подъёмы, спуски, повороты, торможения., скольжения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общая физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Волейбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

**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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Индивидуальные комплексы направленные на подготовку к сдаче норм ГТО.

Самоподготовка к сдаче норм ГТО 4 ступени.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы: выполнение строевых упражнений.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Плавание. Вхождение в воду и передвижения. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание кролем на груди и спине вольным стилем, брассом.*

##### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

##### ***Спортивные игры.***

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общая физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы,

выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Волейбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Совершенствование физических способностей

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка

.История возникновения и формирования физической культуры

Физическая культура олимпийское движение России (СССР)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Подготовка к сдаче нормативов 5 степени. Регистрация на сайте ГТО.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Совершенствование беговых упражнений.

Совершенствование прыжковых упражнений.

Совершенствование метания малого мяча, метание гранаты.

*Плавание. Вхождение в воду. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем, брассом*

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Совершенствование: подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общая физическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 9 КЛАСС

### Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Совершенствование физических способностей

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка

История возникновения и формирования физической культуры

Физическая культура олимпийское движение России (СССР)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Подготовка к сдаче нормативов 5 ступени. Регистрация на сайте ГТО.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Совершенствование беговых упражнений.

Совершенствование прыжковых упражнений.

Совершенствование метания малого мяча, метание гранаты.

**Плавание.** Вхождение в воду. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем, брассом

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.  
подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общая физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно-тематический план**

		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>97</b>
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе урока				
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3	Спортивно –оздоровительная деятельность					
3.1	Легкая атлетика	21	27	27	27	24
3.2	Спортигры: баскетбол	47	18	18	18	18
3.3	волейбол	6	20	20	20	20
3.4	футбол	5	9	9	9	9
3.5	Лыжная подготовка	9	10	10	10	10
3.6	Гимнастика с элементами акробатики	10	14	14	14	14
3.7	Плавание	2	2	2	2	2
<b>11</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1	<b>Гонки на охотничьих лыжах</b>	1	1	1	1	1
2	Лыжная подготовка	4	4	4	4	4
3	Элементы единоборства	В процессе урока				
	<b>Общее количество часов</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
5 КЛАСС

Наименование темы. Основное содержание.	Основные виды учебной деятельности.
Раздел I. Легкая атлетика (29ч).	
<p>1.Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. -История легкой атлетики - Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м -Бег на результат 60м. Повторный бег 3*30 м. ГТО – Бег на 60 м</p>	<p>- Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега -Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. -Бег 300м. -Бег 1000м - Бег 1500м. ГТО – бег на 1500 м, 2000 м</p>	<p>-Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту. -Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. - прыжки в длину с места. ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают</p>

	<p>индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Метание малого мяча.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность.</p> <p>-Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м с 4-5 шагов разбега.</p> <p>-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.</p> <p>ГТО – метание мяча на дальность (весом 150 г)</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее 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.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4. Развитие выносливости.</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре.</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>8. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Упражнения и простейшие программы</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных</p>

<p>развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>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>9.Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении 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 подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Раздел II.Спортигры 41 ч./ баскетбол/ (18 ч).</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История баскетбола - Основные правила игры в баскетбол Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. -Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</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>3.Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках)</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,</p>

	соблюдают правила безопасности.
4. Освоение техники ведения мяча. -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 не ведущей рукой.	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.
5. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника	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
6. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
7. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация 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.
8. овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. -Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. -Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол(14 ч.)</b>	
1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. -Основные приемы игры в баскетбол. -Правила техники безопасности.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол
2. Овладение техникой передвижения, 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,	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

ускорения)	безопасности.
3. Освоение техники приема и передач мяча. –Ловля мяча двумя руками. –Подача мяча двумя руками из-за головы, одной рукой с боку.	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.
4. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. – Игра по упрощенным правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
5. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма). –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; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном темпе;	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
6. 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
7. 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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
8. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	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.
9. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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
10. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
11. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации 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
Футбол (9 часов)	
1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Осваивают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	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
3. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	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
4. Овладение техникой ударов по воротам Удары по воротам указанными способами на точность	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

(меткость) попадания мячом в цель.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
6.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
7.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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Раздел III. Гимнастика (15ч)</b>	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. –Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
2.Организующие команды и приемы. – Освоение строевых упражнений. – 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	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
3.Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). –Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. –Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой,	Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений

<p>подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	
<p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. –Освоение и совершенствование висов и упоров. – Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. –Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>5.Опорные прыжки. - Освоение опорных прыжков. –Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину, высота 80-100см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения. –Освоение акробатических упражнений. – кувырок в перед и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей. –Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. - Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке. –Упражнения на гимнастическом бревне. –Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. –Лазание по шесту, гимнастической лестнице. –Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно-силовых способностей. –Опорные прыжки. – Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10.Развитие гибкости. –Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. _ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре. –Значение гимнастических упражнений для</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для</p>

сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
12.Овладение организаторскими умениями. –Помощь и страховка; демонстрация упражнений; 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. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Плавание (2 ч)</b>	
1.Требования к технике безопасности. --Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. Закаливания. -- Упражнения для изучения техники плавания.	Знакомство с именами выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основным приемом плавания. Соблюдение правил и требований при занятии плаванием.
2. Освоение техники плавания. -- Специальные плавательные упражнения для изучения техники	Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно .Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
3.Развитие координационных способностей -- Упражнения для совершенствования техники движения рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
Знания. --Названия упражнений и основные признаки техники плавания. -- Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. --Личная и общественная гигиена	Раскрывают значение плавательных упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности .Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (20 ч)</b>	
1.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.
2.Освоение техники лыжных ходов. -	Описывают технику изучаемых

<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. –          Подъем «полуелочкой».          Торможение «плугом».          Повороты переступанием.          Передвижение на лыжах: 1км;2км; 3км.          ГТО – бег на лыжах на 2 или на 3 км</p>	<p>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 ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3.Знания.          Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.          -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.          -Виды лыжного спорта.          -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. 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.</p>

## 6 КЛАСС

Наименование темы. Основное содержание.	Основные виды учебной деятельности.
<b>Раздел I. Легкая атлетика (29 ч).</b>	
<p>1.Беговые упражнения:            Овладение техникой спринтерского бега.            -История легкой атлетики            - Высокий старт от 15 до 30 м.            - Бег с ускорениями от 30 до 50 м.            - Скоростной бег до 50 м.            -Повторный бег 3*30 м.            -Бег на результат 60м.            - ГТО – Бег на 60 м</p>	<p>- Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.            -Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.            -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега            -Бег в равномерном темпе 15 мин.            -Бег 300м.            -Бег 1000м            - Бег 1500м.            - ГТО – бег на 1500 м, 2000 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.            -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения.            Овладение техникой прыжка в высоту.            -Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.            - прыжки в длину с места.            ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.            - Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.            -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>3.Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. -Метание малого мяча на дальность в коридор с 4-5 шагов разбега; - с места на дальность отскока от стены; -на заданное расстояние; - в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 шагов. -Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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. ГТО – метание мяча на дальность (весом 150 г)</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее 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>4. Развитие выносливости. Бег на выносливость до 12 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей. - Всевозможные прыжки и многоскоки; -метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей. -Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре. - Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. -Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</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>8. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 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>9.Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Используют разученные упражнения в</p>

<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>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</p>
<p>Раздел II. Спортивные игры 41ч./ баскетбол/ (18 ч).</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История баскетбола - Основные правила игры в баскетбол.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. -Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. –Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</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>3.Освоение ловли и передач мяча. –Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, тройках)</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>4.Освоение техники ведения мяча. -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 не ведущей рукой.</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>5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника</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
6. Освоение индивидуальной техники защиты. -Вырывание и выбивание 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
7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация 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
9. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения; -Нападение быстрым прорывом (1*0) - Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди».	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.
10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. –Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол (14 ч.)</b>	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. -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.
2.Овладение техникой передвижения, 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.
3.Освоение техники приема и передач мяча. – Передача мяча с верху двумя рукам на месте и после перемещении вперед.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

<p>–Передачи мяча над собой. .То же через сетку</p>	<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.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)</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма). – Упражнения по овладении и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2*1,2*2 ,3*1,3*2,3*3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>6.Развитие выносливости: -Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей; -Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. - Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек. -Подвижные игры 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, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи: - Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</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>9.Освоение техники прямого нападающего удара -Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>

	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности
10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. --Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
12. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0); -Закрепление тактики свободного нападения; - Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.
13 Знания о спортивной игре. -Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
<b>Футбол ( 9 часов)</b>	
1.Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
2.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	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
3.Освоение ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	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
4.Овладение техникой ударов по воротам Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	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

5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
6.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
7.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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Раздел III. Гимнастика(15ч)</b>	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. –Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
2.Организационные команды и приемы. – Освоение строевых упражнений. Перестроения из колонны ко одному в колонну по два, по три. – Строевой шаг --Размыкания и смыкания.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
3.Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). –Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. –Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений
4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. –Освоение и совершенствование висов и упоров. – Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; –Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
5.Опорные прыжки. - Освоение опорных прыжков. –Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота100-110 см.)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
6. Акробатические упражнения.	Описывают технику акробатических

<p>–Освоение акробатических упражнений.  – два кувырка вперед ; «мост» из положения стоя с помощью;  -- стойка на лопатках.</p>	<p>упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.  –Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  - Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.  –Упражнения на гимнастическом бревне.  –Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  –Лазание по шесту, гимнастической лестнице.  –Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями  .ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  -поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно-силовых способностей.  –Опорные прыжки. –  Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10.Развитие гибкости.  –Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  _ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре.  –Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</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>12.Овладение организаторскими умениями.  –Помощь и страховка; демонстрация упражнений; 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. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Плавание 2 ч</p>	
<p>1.Требования к технике безопасности.  --Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. Закаливания.  -- Упражнения для изучения техники плавания.</p>	<p>Знакомство с именами выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основным приемом плавания. Соблюдение правил и требований</p>

	при занятии плаванием.
2. Освоение техники плавания. -- Специальные плавательные упражнения для изучения техники	Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
3. Развитие координационных способностей -- Упражнения для совершенствования техники движения рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
Знания. -- Названия упражнений и основные признаки техники плавания. -- Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. -- Личная и общественная гигиена	Раскрывают значение плавательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (20ч)</b>	
1. 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.
2. Освоение техники лыжных ходов. – Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. – Подъем «елочкой». – Торможение и поворот упором. – Прохождение дистанции: 1км; 2км; 3км. – Подвижные игры на лыжах: «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку» и др. ГТО – бег на лыжах на 2 или на 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 ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
3. Знания. – Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. – Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. – Виды лыжного спорта. – 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.

7 КЛАСС

Наименование темы. Основное содержание.	Основные виды учебной деятельности.
Раздел I. Легкая атлетика (29 ч).	
<p>1. Беговые упражнения:            Овладение техникой спринтерского бега.            - История легкой атлетики            - Высокий старт от 30 до 40 м.            - Бег с ускорениями от 40 до 60 м.            - Скоростной бег до 60 м.            - Повторный бег 3*30 м.            - Бег на результат 60 м.            ГТО – Бег на 60 м</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>- Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</li> <li>- Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</li> <li>- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</li> <li>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
<p>Овладение техникой длительного бега            - Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин.            - Бег 1500 м.            - ГТО – бег на 2 км, 3 км</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</li> <li>- Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</li> <li>- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</li> <li>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
<p>2. Прыжковые упражнения.            Овладение техникой прыжка в высоту.            - Процесс совершенствования прыжков в высоту            - ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</li> <li>- Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</li> <li>- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
<p>3. Метание малого мяча.            - Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов;            - в горизонтальную и вертикальную цель (1*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 трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</li> <li>- Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</li> <li>- Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</li> <li>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>

<p>максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. - ГТО – метание мяча (весом 150 г</p>	
<p>4. Развитие выносливости. Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. - ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей. - Всевозможные прыжки и многоскоки; - метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей. -Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре. - Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. -Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований. на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</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</p>
<p>8.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 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>9.Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении 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</p>

	соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Раздел II. Спортигры 41 ч./ баскетбол/ (18 ч).</b>	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История баскетбола - Основные правила игры в баскетбол. -Правил техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. -Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. – Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). - дальнейшееобучениетехникедвижений	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.
3.Освоение ловли и передач мяча. –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 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.
4.Освоение техники ведения мяча. -Ведение мяча внизкой, 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 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.
5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. -Максимальноерасстояниедо корзины-4.80м	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
6. Освоение индивидуальной техники защиты. -Перехват 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
7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинацияизосвоенныхэлементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация 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

<p>9. Освоение тактики игры.  -Тактика свободного нападения;  -Нападение быстрым прорывом(2*1)  - Позиционное нападение(5*0) с изменением направления</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  –Игра по 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. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Волейбол (14 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности.  - 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>2.Овладение техникой передвижения, 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)</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>3.Освоение техники приема и передач мяча.  –Передача мяча с веру двумя рукам на месте и после перемещения вперед.  –Передача мяча над с 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>4.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)</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).  –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; метание в цель другими мячами, упражнения на</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2*1,2*2 ,3*1,3*2,3*3.</p>	
<p>6.Развитие выносливости: -Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей; -Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. - Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек. -Подвижные игры 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. - тожечерезсетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи: - Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</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. Соблюдаютправилабезопасности.</p>
<p>9.Освоение техники прямого нападающего удара -Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</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. Соблюдаютправилабезопасности</p>
<p>10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. --Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p>12. Освоение тактики игры.  -Тактика свободного нападения  -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0);  -Закрепление тактики свободного нападения;  - Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре.  -Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правилатехникибезопасностипризанятияхспортивнымииграми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>Футбол (9 ч)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы 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 приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняютконтрольныеупражнения и тесты</p>
<p>2.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Дальнейшее закрепление техники перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</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>3.Освоение ударов по мячу и остановок мяча  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</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>4.Овладение техникой ударов по воротам  Продолжение овладения техникой ударов по воротам</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>5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Комбинации из освоенных элементов:</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	
6.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации 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
7.Освоение тактики игры Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшеезакреплениеприёмовтактики	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
8.Овладение организаторскими способностями Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правиласоревнований, правиласудейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Раздел III. Гимнастика(15 ч).</b>	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. –Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
2.Организационные команды и приемы. – Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, четко выполнят строевые приемы.
3.Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). –Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. –Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающиеупражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений
4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. –Освоение и совершенствование висов и упоров. – Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в вися; махом назад соскок.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

<p>–Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	
<p>5.Опорные прыжки.          Мальчики: прыжок согнув ноги( козел в ширину, высота 100- 115см)          -Девочки:( прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения.          –Освоение акробатических упражнений.          Мальчики: кувырок в вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.          Девочки: кувырок назад на полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.          –Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.          - Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.          –Упражнения на гимнастическом бревне.          –Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.          –Лазание по шесту, гимнастической лестнице.          –Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.          -ГТО – подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,          - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно-силовых способностей.          –Опорные прыжки.          –Прыжкисоскалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10.Развитие гибкости.          –Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.          _ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.          Упражнения с предметами.          - ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре.          –Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>

развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
12.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
13.Овладение организаторскими умениями. –Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. - Правиласоревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (20ч).</b>	
1.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.
2.Освоение техники лыжных ходов. – Одновременный одношажный ход. –Подъем в гору скользящим шагом. –Поворот на месте махом -Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. –Прохождение дистанции:4км. - Подвижные игры на лыжах: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. - ГТО – бег на лыжах на 3 или на 5 км (мальчики)	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 ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
3.Знания. –Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. -Виды лыжного спорта. -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.
<b>Плавание 2 ч</b>	
1.Требования к технике безопасности. --Возникновение плавания. Плавание как	Знакомство с именами выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают

<p>средство отдыха, укрепления здоровья. Закаливания.  -- Упражнения для изучения техники плавания.</p>	<p>основным приемом плавания. Соблюдение правил и требований при занятии плаванием.</p>
<p>2. Освоение техники плавания.  -- Специальные плавательные упражнения для изучения техники</p>	<p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
<p>3. Развитие координационных способностей  -- Упражнения для совершенствования техники движения рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.</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.  -- Личная и общественная гигиена</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

## 8 КЛАСС

Наименование темы. Основное содержание.	Основные виды учебной деятельности.
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (32ч).</b>	
<p>1.Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. -История легкой атлетики - Низкий старт до 30. - от 70 до 80 м - до 70 м. - ГТО – Бег на 60 м</p>	<p>-Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега -Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин. - Бег 2000м. - ГТО – бег на 2 км, 3 км</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. - ГТО – прыжок в длину с места, с разбега</p>	
<p>3.Овладение техникой прыжка в высоту. - Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. -Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Метание малого мяча. -Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. - Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. -Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. - Применяют метательные упражнения для</p>

<p>(1*1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м)  - 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 трех шагов , с четырех шагов вперед- вверх.  - ГТО – метание мяча 150г</p>	<p>развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5. Развитие выносливости.  Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  - ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>6. Развитие скоростно-силовых способностей.  - Всевозможные прыжки и многоскоки; - метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>7. Развитие скоростных способностей.  -Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>8.Знания о физической культуре.  - Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  -Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований. на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</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>9.Самостоятельные занятия.  - Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  -Правиласамоконтроля и гигиены.</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p>
<p>10.Овладение организаторскими умениями.  -Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p>

проведения занятий.	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Раздел II. Спортигры 41 ч./ баскетбол/ (18 ч).	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История баскетбола - Основные правила игры в баскетбол. -Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. -Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. – Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). -Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, 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.
3.Освоение ловли и передач мяча. –Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. -Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи 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.
4.Освоение техники ведения мяча. -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 не ведущей рукой. - Дальнейшее закрепление 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.
5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	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
6. Освоение индивидуальной техники защиты. - Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. -Перехват 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
7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

- Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация 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
9. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения; Нападение быстрым прорывом(2*1) Позиционное нападение(5*0) с изменением направления	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.
10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Игра по правилам мини-баскетбола. –Игры и игровые задания(2*1,3*1,3*2,3*3)	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол (14 ч.)</b>	
1.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.
2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. - Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок, поворотов –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.
3.Освоение техники приема и передач мяча. –Передача мяча с веру двумя рукам на месте и после перемещении вперед. –Передачи мяча над собой, во встречных движениях. Отбивание мяча кулаком 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.
4.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) -Совершенствование психомоторных	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют

<p>способностей и навыков игрока.</p>	<p>игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>5. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма). – 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; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2*1, 2*2, 3*1, 3*2, 3*3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>6. Развитие выносливости: - Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей; - Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. - Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек. - Подвижные игры 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, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи: - Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</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>9. Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их</p>

<p>-Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p>
<p>10. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. --Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>12. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0); -Закрепление тактики свободного нападения; - Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре. -Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>14.Самостоятельные занятия. - Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передач, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов.</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>
<p>15.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.</p>	<p>Организация со сверстниками совместные занятия по подвижным игр и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды.подготовке места проведения игры.</p>
<p>Футбол(9 ч.)</p>	
<p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование 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</p>

	правила безопасности
2. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	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
3. Освоение техники ведения мяча Совершенствование техники ведения 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
4. Овладение техникой ударов по воротам Совершенствование техники ударов по воротам	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
5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники владения мячом	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
6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
7. 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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
8. 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

Раздел III. Гимнастика(15ч)

<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности 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>2.Освоение строевых упражнений. - Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>3. Освоение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении. –Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. –Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику обще развивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. –Освоение и совершенствование висов и упоров. – Мальчики: из вися на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне. –Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>5.Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги( козел в длину, высота 110- 115см) -Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения. –Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: кувырок назад и вперед; «мост и</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

поворот в упор стоя на одном колене.	
<p>7. Развитие координационных способностей.</p> <p>- Совершенствование координационных способностей:</p> <p>– Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>– Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>– Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
<p>8. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>– Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>– Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p> <p>- ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин,</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<p>9. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>– Опорные прыжки.</p> <p>– Прыжкисоскалкой.</p>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .
<p>10. Развитие гибкости.</p> <p>– Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>- ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости.
<p>11. Знания о физической культуре.</p> <p>– 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>12. Овладение организаторскими умениями.</p> <p>– Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>- Правиласоревнований</p>	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

<p>13. Самостоятельные занятия. - 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>Раздел IV. Лыжная подготовка (20ч).</p>	
<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История лыжного спорта. - Основные правила соревнований. - Одежда, обувь и лыжный инвентарь. - Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>2. Освоение техники лыжных ходов. - Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) - Коньковый ход. - Торможение и поворот «плугом» - Прохождение дистанции: 4,5 км. - Подвижные игры на лыжах: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. ГТО – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)</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 ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3. Знания. - Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. - Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. - Виды лыжного спорта. - 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. 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.</p>
<p>Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>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 и волейболистов, боксёров</p>	<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>
<p>Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>
<p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют</p>

<p>скоростно-силовых возможностей.  Упражнения для развития выносливости.  Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения.  Упражнения на гибкость.</p>	<p>самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Плавание 2 ч</p>	
<p>1.Освоение техники плавания.  -Совершенствование навыков плавания.  -- Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего.</p>	<p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно .Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p>Знания.</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности.Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

9 КЛАСС

Наименование темы. Основное содержание.	Основные виды учебной деятельности.
Раздел 1. Легкая атлетика (26 ч).	
<p>1. Беговые упражнения:            Овладение техникой спринтерского бега.            - История легкой атлетики            - Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.            - Совершенствование двигательных способностей            - Низкий старт до 30.            - от 70 до 80 м            - до 70 м.            - ГТО – Бег на 60 м</p>	<p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.            - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2. Овладение техникой длительного бега            - Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин.            - Бег 2000 м.            - ГТО – бег на 2 км, 3 км</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.            - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3. Прыжковые упражнения.            Овладение техникой прыжка в высоту.            - Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее 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.            - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4. Овладение техникой прыжка в длину            Дальнейшее обучение технике прыжка в длину            ГТО – прыжок в длину с места, с разбега</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.</p>

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<p>5.Метание малого мяча.</p> <p>-Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>-Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с места на дальность,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*1м) с расстояния (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши-до 18 м)</p> <p>- Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов- с четырех шагов вперед- вверх.</p> <p>- ГТО – метание мяча 150г</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее 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.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>6. Развитие выносливости.</p> <p>Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
<p>7. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки; - метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<p>8. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
<p>9.Знания о физической культуре.</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований. на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>10.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Упражнения и простейшие программы</p>	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

<p>развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>-Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p>
<p>11. Овладение организаторскими умениями.</p> <p>-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 соревнований.</p>
<p>Раздел II. Спортивные 41 ч. / баскетбол/ (18 ч).</p>	
<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История баскетбола</p> <p>- Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>-Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>– Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<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>
<p>3. Освоение ловли и передач мяча.</p> <p>–Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p>	<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>
<p>4. Освоение техники ведения мяча.</p> <p>-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 не ведущей рукой.</p> <p>- Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<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>
<p>5. Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>–Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p>	<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>
<p>6. Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>

- Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. -Перехватмяча .	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация 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
9. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения; -Нападение быстрым прорывом(2*1) - Позиционное нападение(5*0) с изменением направления	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.
10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Играпоправиламмини-баскетбола. –Игры и игровыезадания(2*1,3*1,3*2,3*3)	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используютигру в баскетболкаксредствоактивногоотдыха.
<b>Волейбол (14ч.)</b>	
1.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.
2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. - Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок, поворотов –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. Соблюдаютправилабезопасности.
3.Освоение техники приема и передач мяча. –Передача мяча с верху двумя рукам на месте и после перемещении вперед. –Передачи мяча над собой, во встречных движениях. Отбивание мяча кулаком 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. Соблюдаютправилабезопасности.
4.Овладение игрой и комплексное развитие	Организуют совместные занятия волейболом со

<p>психомоторных способностей.  – Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2*2; 3*2; 3*3)  -Совершенствованиепсихомоторных способностей и навыков игрока.</p>	<p>сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе. Используютигру в волейболкаксредствоактивногоотдыха</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).  – Упражненияпоовладениюи совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направленияскорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровыеупражнения 2*1,2*2 ,3*1,3*2,3*3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>6.Развитие выносливости:  -Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;  -Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.  - Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.  -Подвижные игры 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.  - тожчерезсетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>

<p>- Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</p>	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>9. Освоение техники прямого нападающего удара -Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</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>10. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. --Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>12. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0); - Совершенствование тактики освоенных игровых действий. - Игра в нападении в зоне 3 - Игра в защите</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре. -Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>14. Самостоятельные занятия. - Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передач, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов.</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>
<p>15. 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.</p>	<p>Организация со сверстниками совместные занятия по подвижным игр и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. подготовке места проведения игры.</p>
<p>Футбол (9 ч.)</p>	

<p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование 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>2.Освоение ударов по мячу и остановок мяча Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок 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>3.Освоение техники ведения мяча Совершенствование 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>4.Овладение техникой ударов по воротам Совершенствование техники ударов по воротам</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>5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники владения мячом</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>6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>7. Освоение тактики игры Совершенствование тактики игры</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>8.Овладение игрой и комплексное развитие Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>	<p>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</p>

Раздел III. Гимнастика(15ч)

<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности 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>2. Освоение строевых упражнений. –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.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>3. Освоение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении. –Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. – Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику обще развивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>4. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. –Освоение и совершенствование висов и упоров. – Мальчики:- подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. –Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>5. Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги( козел в длину, высота 115см) -Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения. –Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: кувырок назад и вперед; «мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>7. Развитие координационных способностей.  -Совершенствование координационных способностей:  –Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  - Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.  –Упражнения на гимнастическом бревне.  –Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  –Лазание по шесту, гимнастической лестнице.  –Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.  - ГТО: - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  -поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин,</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9. Развитие скоростно–силовых способностей.  –Опорные прыжки.  –Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10. Развитие гибкости.  –Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  _ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  - ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11. Знания о физической культуре.  –Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</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>12. Овладение организаторскими умениями.  –Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  Соблюдают правила соревнований.</p>

- Правиласоревнований	
13. Самостоятельные занятия. - 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.
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (20ч)</b>	
1. 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.
2. Освоение техники лыжных ходов. – Попеременный четырехшажный ход. - Переход с попеременных ходов на одновременные. - Преодоление контр уклона - Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий и др. - ГТО – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)	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 ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
3. Знания. – Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. - Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. - Виды лыжного спорта. - 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.
Утренняя гимнастика 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
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 и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки

<p>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>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Плавание 2 ч</p>	
<p>1. Освоение техники плавания.  -Совершенствование навыков плавания.  -- Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего.</p>	<p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p>Знания.</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>