

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №24 с углубленным изучением  
отдельных предметов» Старооскольского городского округа**

**Приложение к ООП**

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры. ОБЖ<br>Руководитель МО<br> Борзенкова О.М.<br>Протокол от «23» июня 2023 г.<br>№ 1 | Согласовано<br>Заместитель директора<br>МАОУ «СОШ №24 с УИОП»<br> Титова О.Ф. | Рассмотрено на заседании педагогического совета школы<br><br>Протокол от «23» июня 2023 г.<br>№ 8 | Утверждаю<br>Директор МАОУ «СОШ №24 с УИОП»<br> Кладова О.И.<br>Приказ от «23» июня 2023 г.<br>№ 486 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов**

Базовый уровень  
Нормативный срок освоения – 5 лет

Старый Оскол, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа, далее Программа, учебного курса физической культуры для 5 - 9 классов разработана на основе авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2020 г.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

***Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект:***

1. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы. Авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2019.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8 – 9 классов, автор В.И. Лях, Москва: Просвещение, 2019.

### ***Изменения, внесенные в авторскую учебную программу и их обоснование***

В связи с материально-технической базой школы, время отведённое на раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменена на раздел «Спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Раздел «Элементы единоборств» реализуется в той части, которая не требует специального борцовского покрытия.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### ***Место предмета в учебном плане***

В соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ № 24 с УИОП» курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий объем учебного времени на курс составляет 340 часов: 5-9 классы - по 68 часов. В рамках календарно-тематического планирования решаются задачи, определенные рабочей программой воспитания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

### **5 класс**

#### **Личностные результаты**

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

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

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м; метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

В гимнастических и акробатических упражнениях: мальчики- висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение 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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  
-восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

## 6 класс

### Личностные результаты

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60м; метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за

головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

В гимнастических и акробатических упражнениях: мальчики- висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

-умение 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;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;

-составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

#### 7 класс

##### Личностные результаты

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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

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

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

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

владение умениями: бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м., бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м, в метаниях на дальность и на меткость: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять

акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);  
в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);  
-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;  
-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;  
-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,  
-правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,  
-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  
-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  
-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  
-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;  
-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

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

#### *В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

Предметные результаты

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

8 класс

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  
-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;  
-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;  
-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:* Бег: до 30 м, от 70 до 80 м; дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (16 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Овладение умениями: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;

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

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

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

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### 9 класс

##### Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  
-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

*В области физической культуры:*

владение умениями: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козёл в ширину, высота 110 см); Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд;

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

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

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

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

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

#### Предметные результаты

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

***К концу обучения в 5 классе учащиеся научатся:***

-раскрывать историю Олимпийских игр древности, возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;

-раскрывать значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- руководствоваться правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получат возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.

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

Учащиеся научатся:

- выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

***Физическое совершенствование***

*Учащиеся научатся:*

- выполнять физкультминутки по профилактике утомления в процессе учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основы техники игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять совместные игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. выполнять совместные игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам.

***К концу обучения в 6 классе учащиеся научатся:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать историю возрождения Олимпийских игр, символику и ритуалы современных Олимпийских игр;
- характеризовать слагаемые режима дня и его основное содержание: значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- определять базовые понятия физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, самостоятельных занятий;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами предупреждения травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.

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

*Учащиеся научатся:*

- использовать занятия физическими упражнениями, подвижными играми для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

***Физическое совершенствование***

*Учащиеся научатся:*

- выполнять физкультминутки по профилактике утомления в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для развития физических качеств;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов; -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основы техники игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### ***К концу обучения в 7 классе учащиеся научатся:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Учащиеся научатся:*

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

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## **Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **К концу обучения в 8 классе учащиеся научатся:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные её направления в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, 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.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Учащиеся научатся:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья;
- анализировать особенности выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действий, развитии двигательных качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять комплексы упражнений по повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать их 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### ***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 5 класс

#### Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках (мальчики, девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.

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

Футбол. Игра по правилам.

Русская лапта. Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Русская лапта. Развитие быстроты, координации движений.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

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

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях (мальчики, девочки).

Лёгкая атлетика.

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

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

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

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

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

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

Русская лапта. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Русская лапта. Развитие быстроты, координации движений.

Модуль «Спорт».

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

## 7 класс

### Знания о физической культуре

История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках (мальчики, девочки).

*Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Игра по упрощённым правилам.

*Волейбол.* Игра по упрощённым правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Русская лапта.* Игра по упрощённым правилам.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

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

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

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Русская лапта.* Развитие быстроты, координации движений.

## 8 класс

### Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

## **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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках (мальчики, девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

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

Волейбол. Игра по правилам.

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

Русская лапта. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании

мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Русская лапта. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений.

Модуль «Спорт».

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

## 9 класс

### Знания о физической культуре

История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках (мальчики, девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Русская лапта. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

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

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

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

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

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

Русская лапта. Развитие быстроты, координации движений.

Модуль «Спорт».

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс, 2 часа в неделю, всего 68 ч

| № п/п | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Часы учебного времени           | Характеристика основных видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | <p><b>История физической культуры.</b><br/> Олимпийские игры Древности.<br/> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.<br/> Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.<br/> Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения, известные участники и победители).<br/> Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p>                                                                                                                                                                                | В процессе уроков (И четверть)  | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.<br/> Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.<br/> Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p>                                                                             |
|       | <p><b>Физическая культура (основные понятия)</b><br/> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.<br/> Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения<br/> <i>Познай себя</i><br/> Рост - весовые показатели.<br/> Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.<br/> Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> | В процессе уроков (II четверть) | <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.<br/> Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.<br/> Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.<br/> Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями в регуляции основными системами организма.<br/> Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.<br/> Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> | <p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> | <p>В процессе уроков (III четверть)</p> | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Процедуры закаливания. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> |
|  | <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>                                                                                                                                                                                                                 | <p><i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i></p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p>                                                                     | <p>В процессе уроков (III четверть)</p> | <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>                                                                                                                                                                                                      | <p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>                                                                                                                                                                                 | <p>В процессе уроков (IV четверть)</p>  | <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>                                                                                                                                                                                                                            |

| Двигательные умения и навыки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                            | Лёгкая атлетика<br>Беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                             | 22 часа |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                              | <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий легкоатлетическими упражнениями.</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> | 8       | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
|                              | <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p>                                                                                                                                                                           | 8       | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                                            |
|                              | <p><b>Прыжковые упражнения</b></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>                                                                                                                                                                     | 2       | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Метание малого мяча</b></p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> | 4                 | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><b>Развитие выносливости.</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Развитие скоростных способностей</b></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В процессе уроков | <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>                                                                                           |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|          | <b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.                                                                   | В процессе уроков | 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.                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.                                                                                                                                               | В процессе уроков | 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. |
| <b>3</b> | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br>Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | В процессе уроков | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Организующие команды и приемы.</b><br><i>Освоение строевых упражнений.</i><br>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.                                                                                                                                | В процессе уроков | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.                                                      |
|  | <b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b><br><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | В процессе уроков | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений                |
|  | <b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b><br><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i><br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, палками.                                                                                                                                                                         | В процессе уроков | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений   |
|  | <b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</b><br><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i><br>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.                                                                                                                             | 2                 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений          |
|  | <b>Опорные прыжки</b><br><i>Освоение опорных прыжков</i><br>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.        |
|  | <b>Акробатические упражнения и комбинации</b><br><i>Освоение акробатических упражнений</i><br>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
|  | <b>Развитие координационных способностей</b><br>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.                                                                                                            | 1                 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча                                                                                                                                                                                           | 1                 | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                         |
|  | <b>Развитие гибкости</b><br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.                                                                                                                                                | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>Знания о физической культуре</b><br>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. | В процессе уроков | 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 |
|  | <b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.                                  | В процессе уроков | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                       |
|  | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.                                             | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.   |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>14 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.<br>Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.                                                                                                                                    | В процессе уроков | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.                                                                                                  |
|          | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 3                 | 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. |
|          | <b>Освоение ловли и передачи мяча</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).                                                                                                                                       | 2                 | 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. |
|          | <b>Освоение техники ведения мяча</b><br>Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.                                                                                                        | 2                 | 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. |
|          | <b>Овладение техникой бросков мяча</b><br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м                                                                                                                                       | 2                 | 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. |
|          | <b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b><br>Вырывание и выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                 | 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. |
|          | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                                                                                                                                                                 | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                       |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                       | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                     |
|          | <b>Освоение тактики игры</b><br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».                                                                                                                                     | В процессе уроков | 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.                                                                                                                                                                             | 2                 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| <b>5</b> | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>14ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта.</b><br><b>Требования к технике безопасности.</b><br>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.                                                                                                                                  | 1                 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол                                                                                                                                                 |
|          | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 3                 | 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                                                |
|          | <b>Освоение техники приёма и передач мяча</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку                                                                                                                                                                              | 4                 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <b>Освоение техники нижней прямой подачи</b><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                          |
|  | <b>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
|  | <b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b><br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве-дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.<br>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | В процессе уроков | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Развитие выносливости</b><br>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей                                                                                                              |
|  | <p><b>Освоение техники прямого нападающего удара (подводящие упражнения)</b></p> <p>Подводящие упражнения к выполнению нападающего удара.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | 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><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <p><b>Освоение тактики игры</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков | 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><b>Знания о спортивной игре</b></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при</p>                                                                                                 | В процессе уроков | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры                |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | занятиях спортивными играми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | В процессе уроков | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.       |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                                |
| <b>6</b> | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6 ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                    | В процессе уроков | 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.                       |
|          | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>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)                                                                                                                            | 2                 | 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  |
|          | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b><br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.                                                                                                                                                                                                                                           | 2                 | 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. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Овладение техникой ударов по воротам</b><br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.                                                                                                                                           | 2                 | 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.            |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам                                                                                           | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                      | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>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.                                                                            | В процессе уроков | 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>Развитие двигательных способностей</b><br><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b><br><i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.                                | В процессе уроков | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)</b><br><i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов | В процессе уроков | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                                                                                                                                      |
|  | <i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног.<br>Упражнения для развития силы мышц туловища                                                                                                                                           | На уроках         | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                                                                                                                                          |
|  | <i>Быстрота</i>                                                                                                                                                                                                                                                               | На уроках         | Выполняют разученные комплексы упражнения для                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                            |                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту                                                                                                  | легкой атлетики           | развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям                                                                                                                                                                                       |
|  | <i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития выносливости                                                                                                                                                                | На уроках легкой атлетики | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям                                                                                                                                 |
|  | <i>Ловкость</i><br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомоторной ловкости                                                                                                         | На уроках спортивных игр  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям                                                                                                                                         |
|  | Русская лапта. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты. Освоение техники передвижений, поворотов, стоек, остановок. Освоение техники ударов битой по мячу. Игра в русскую лапту. | В процессе уроков         | 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 |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс 2 часа в неделю, всего 68 ч

| № п/п | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов                  | Характеристика основных видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | <b>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</b> Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. | В процессе уроков (Четверть)  | Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.<br><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.<br><b>Объяснять</b> и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения. |
|       | <b>Физическая культура (основные понятия) Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b>                                                                                                                                                          | В процессе уроков (Пчетверть) | Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <i>Познай себя</i><br>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма                                                                                                                                                                                                    |                                 | влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>Физическая культура человека</b><br><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b><br><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i><br>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | В процессе уроков (IIIчетверть) | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.<br>Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют основные правила организации распорядка дня. |
|  | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b><br><i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i><br>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.                                        | В процессе уроков (IIIчетверть) | Составляют и выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b><br><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b><br><i>Самоконтроль</i><br>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.                                                                                                                               | В процессе уроков (IVчетверть)  | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                   |
|  | <b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b><br><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах                   | В процессе уроков (IVчетверть)  | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших                                                                                                                                                                                                                                            |

|   | Двигательные умения и навыки                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Лёгкая атлетика                                                                                                                                                                         | 22 часа |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | <b>Беговые упражнения</b><br><i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м. | 8       | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|   | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м                                                                                          | 8       | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                   |
|   | <b>Прыжковые упражнения</b><br><i>Овладение техникой прыжка в длину</i><br>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.                                                                          | 2       | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Метание малого мяча</b><br><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i><br>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.                                                                                                                                                                                      | 4                 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | <b>Развитие выносливости</b><br>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>Развитие скоростных способностей</b><br>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <b>Знания о физической культуре</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | В процессе уроков | 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 понятиетехники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований                                                                                     |
|  | <b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В процессе уроков | 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                                                                                                                                                   |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   | выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий                                                                                                                                             | В процессе уроков | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.<br>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.<br>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. |
| <b>3</b> | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | В процессе уроков | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|          | <b>Организующие команды и приёмы</b><br><i>Освоение строевых упражнений</i><br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b><br><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с                                         | В процессе уроков | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                    |
|  | <b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b><br><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i><br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.                                                                                                                                                                                                                                 | В процессе уроков | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
|  | <b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</b><br><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i><br>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.                                                                                                    | 4                 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений           |
|  | <b>Опорные прыжки</b><br><i>Освоение опорных прыжков</i><br>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.         |
|  | <b>Акробатические упражнения и комбинации</b><br><i>Освоение акробатических упражнений</i><br>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |
|  | <b>Развитие координационных способностей</b><br>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | В процессе уроков | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей          |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.                                                                                                                                           | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.                                                                                                                                                                                                                         | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                         |
|          | <b>Развитие гибкости</b><br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами                                                                                     | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Знания о физической культуре</b><br>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                                 | В процессе уроков | 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 |
|          | <b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b><br>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 | В процессе уроков | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                       |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.                                                                            | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований    |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>14 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                       | В процессе уроков | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 3 | 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. |
|  | <b>Освоение ловли и передачи мяча</b><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).                                                                                                                                       | 3 | 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. |
|  | <b>Освоение техники ведения мяча</b><br>Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.                                                                                                        | 2 | 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. |
|  | <b>Овладение техникой бросков мяча</b><br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м                                                                                                                                       | 2 | 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. |
|  | <b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b><br>Выравнивание и выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 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. |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                       |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                    | 1                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                            |
|   | <b>Освоение тактики игры</b><br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».                                                                                                                                  | В процессе уроков | 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                                            |
| 5 | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14ч               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта.</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.                                                                                                                                | В процессе уроков | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол                                                                                                                                                        |
|   | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 3                 | 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                                                       |
|   | <b>Освоение техники приёма и передач мяча</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку                                                                                                                                                                           | 4                 | 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                                                       |
|   | <b>Освоение техники нижней прямой подачи</b><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.                                                                                                                                                                                                                                    | 3                 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                          |
|   | <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.                                                                                                                     | В процессе уроков | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b></p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | В процессе уроков | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Развитие выносливости</b></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                |
|  | <p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей                                                                                                  |
|  | <p><b>Освоение техники прямого нападающего удара (подводящие упражнения)</b></p> <p>Подводящие упражнения к выполнению нападающего удара.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В процессе уроков | 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><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|   | <b>Освоение тактики игры</b><br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков | 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>Знания о спортивной игре</b><br>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).<br>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | В процессе уроков | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры                |
|   | <b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.                       | В процессе уроков | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                  |
|   | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                                           |
| 6 | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6ч                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История футбола. Основные правила игры в футбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В процессе уроков | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила,                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                   |                   | чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.                                                                                                                                                                                   |
|  | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>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) | 2                 | 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             |
|  | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b><br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.                                                                                                                | 2                 | 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             |
|  | <b>Овладение техникой ударов по воротам</b><br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.                                                                                                                                                                  | 2                 | 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.            |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам                                                                                                                  | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                             | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>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.                                                                                                   | В процессе уроков | 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>Рефераты и итоговые работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               | В конце 5класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Развитие двигательных способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <i>Основные двигательные способности..</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость<br><b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b><br><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b><br><i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных Суставов<br><i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног.<br>Упражнения для развития силы мышц Туловища<br><i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту<br><i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития выносливости<br><i>Ловкость</i><br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомоторной ловкости | В процессе уроков             | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения                                                                                                                                                                                     |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | На уроках гимнастики          | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                                                                                                                          |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | На уроках физической культуры | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                                                                                                                              |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | На уроках физической культуры | Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям                                                                                                                                         |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | На уроках спортивных игр      | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям                                                                                                                                 |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | На уроках спортивных игр      | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям                                                                                                                                         |
|  | Русская лапта. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты. Освоение техники передвижений, поворотов, стоек, остановок. Освоение техники ударов битой по мячу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков             | 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 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс 2 часа в неделю, всего 68 ч

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во<br>часов                 | Характеристика основных видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <b>История физической культуры.</b><br><b>Физическая культура в современном обществе.</b><br><i>Страницы истории</i><br>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков (Iчетверть)   | <b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.<br>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».                                                                                            |
|          | <b>Физическая культура человека</b><br><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b><br><b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b><br><i>Познай себя</i><br>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | В процессе уроков (IIчетверть)  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.<br>Составляют личный план физического самовоспитания.<br>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.<br>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
|          | <b>Режим дня и его основное содержание.</b><br><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b><br><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i><br>Слагаемые здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура.                                                                                                                                                                | В процессе уроков (IIIчетверть) | Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют основные правила организации распорядка дня.<br>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек                                                                                                                                     |
|          | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.Самонаблюдение и самоконтроль</b><br><i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.                                                                                                                                  | В процессе уроков (IIIчетверть) | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b><br><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В процессе уроков (IVчетверть) | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <b>Двигательные умения и навыки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2</b> | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>22 часа</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|          | <b>Беговые упражнения</b><br><i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Высокий старт от 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60                                                                                                                                                                                  | 8                              | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|          | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                              | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                             |
|          | <b>Прыжковые упражнения</b><br><i>Овладение техникой прыжка в длину</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                              | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   | <p>характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                           |
|  | <p><b>Метание малого мяча</b></p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p> | 4                 | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
|  | <p><b>Развитие выносливости</b></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>Развитие скоростных способностей</b></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В процессе уроков | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой                                                                                                                                             |                   | безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований                                                                                                                                                                |
|          | <b>Знания о физической культуре</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | В процессе уроков | 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 |
|          | <b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены                                                                                                                                                                                                                                                      | В процессе уроков | 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 |
| <b>3</b> | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В процессе уроков | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | <b>Организующие команды и приёмы</b><br><i>Освоение строевых упражнений</i><br>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p> | В процессе уроков    | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений               |
|  | <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b> <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>                                                                                                                                                                 | На уроках гимнастики | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений  |
|  | <p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b></p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>                                                                                                          | 3                    | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |
|  | <p><b>Опорные прыжки</b></p> <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>                                                                                                                                                                                                           | 5                    | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений        |
|  | <p><b>Акробатические упражнения и комбинации</b></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>                                                                                                                                                                                  | 6                    | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
|  | <p><b>Развитие координационных способностей</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p>                                                                                       | В процессе уроков    | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей        |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами                                                                                                                                            | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча                                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                         |
|          | <b>Развитие гибкости</b><br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами                                                                                     | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Знания о физической культуре</b><br>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                                 | В процессе уроков | 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 |
|          | <b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b><br>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 | В процессе уроков | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                       |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований                                                                             | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований    |
| <b>4</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>14 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности.</b> Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.                                                                                | В процессе уроков | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                        |
|   | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                   | 4                 | 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.           |
|   | <b>Освоение техники ведения мяча</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 4                 | 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.           |
|   | <b>Освоение индивидуальной техники защиты</b><br>Перехват мяча                                                                                                                                                                                               | 2                 | 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            |
|   | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Дальнейшее обучение технике движений                                                                                                                                    | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                 |
|   | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Дальнейшее обучение технике движений                                                                                                                       | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                 |
|   | <b>Освоение тактики игры</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.<br>Нападение быстрым прорывом (2:1)                                                                                               | 2                 | 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 |
| 5 | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта.</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры                                                                                                             | В процессе уроков | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей-                                                                                                               |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | в волейбол. Правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   | бол                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В процессе уроков | 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                                                      |
|  | <b>Освоение техники приёма и передач мяча</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5                 | 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                                                      |
|  | <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В процессе уроков | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
|  | <b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b><br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | В процессе уроков | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Развитие выносливости</b><br>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости                                                                                                                                            |
|  | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b><br>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.<br>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей                                                                                                             |
|  | <b>Освоение техники нижней прямой подачи</b><br>То же через сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                 | 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            |
|  | <b>Освоение техники прямого нападающего удара</b><br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                 | 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            |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                 |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                 |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>Закрепление тактики свободного нападения.<br>Позиционное нападение с изменением позиций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков | 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>Знания о спортивной игре</b><br>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).<br>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | В процессе уроков | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры    |
|   | <b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.                       | В процессе уроков | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий       |
|   | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                               |
| 6 | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8ч                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности                                                                                                                                                                                           | В процессе уроков | 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                       |
|   | <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Дальнейшее закрепление техники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В процессе уроков | 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 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой                                                                                  | 2                 | 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                                                                                                                      |
|  | <b>Овладение техникой ударов по воротам</b><br>Продолжение овладения техникой ударов по воротам                                                                                                                                                                                                                | 2                 | 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                                                                                                                      |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам                                                                                                                            | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                       | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков | 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>Знания</b><br>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | В процессе уроков | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
|  | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                      |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Овладение организаторскими способностями</b><br>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства | В процессе уроков                    | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Развитие двигательных способностей</b>                                                                                                                                                    |                                      |                                                                                                                                                            |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b><br><b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b><br><i>Основные двигательные способности.</i><br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость<br><i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов<br><i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног.<br>Упражнения для развития силы мышц<br><i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту<br><i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития выносливости<br><i>Ловкость</i><br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомоторной ловкости |                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков                    | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              | На уроках гимнастики                 | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков                    | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков                    | Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              | На уроках                            | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              | На уроках подвижных и спортивных игр | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Русская лапта. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты. Правила соревнований по русской лапте.                                                     | В процессе уроков                    | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в |

|  |                                                                                                                             |  |                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Освоение техники передвижений, поворотов, стоек, остановок. Освоение техники ударов битой по мячу.<br>Игра в русскую лапту. |  | процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Тематическое планирование**  
**8 класс, 2 часа в неделю, всего 68 ч**

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов              | Характеристика основных видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <p><b>Физическое развитие человека</b> <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</p> <p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания</p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями.</p> | В процессе уроков (Четверть) | <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> |
|          | <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p> <p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков (Четверть) | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|          | <b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздо-</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В процессе                   | Раскрывают основы обучения технике двигательных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Восстановительной деятельностью</b><br><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i><br>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.                                           | уроков<br>(IIчетверть)             | действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.<br>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
|  | <b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b><br>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.                                                     | В процессе уроков<br>(IIчетверть)  | Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.                                                                                 |
|  | <b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b><br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.                                                                            | В процессе уроков<br>(IIчетверть)  | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах   |
|  | <b>Совершенствование физических способностей</b><br>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования                                 | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма                         |
|  | <b>Адаптивная физическая культура</b><br>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления                                    | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий                                                                             |
|  | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b><br>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования                 | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека                                                        |
|  | <b>История возникновения и формирования физической культуры</b><br>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований                             |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Физическая культура олимпийское движение России (СССР)</b><br>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).        | В процессе уроков (IVчетверть) | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России         |
|          | <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b><br><i>Олимпиады: странички истории</i><br>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.                                                                | В процессе уроков (IVчетверть) | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»                                             |
|          | <b>Базовые виды спорта школьной программы</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>14 ч</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.<br><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | В процессе уроков              | 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  |
|          | <b>Освоение ловли и передач мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков              | Соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                              |
|          | <b>Освоение техники ведения мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков              | 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. |
|          | <b>Овладение техникой бросков мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке                                                                                                                                                                          | 4                              | 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. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Освоение индивидуальной техники защиты</b><br>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.                                                                                                                                                                    | 4                 | 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.                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.                                                                                     | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <b>Освоение тактики игры</b><br>Дальнейшее закрепление тактики игры.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.                                                                                                               | 2                 | 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей                                                                                                                       | 2                 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| <b>3</b> | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>7 ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br>История футбола. Основные правила игры в футбол.<br><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | В процессе уроков | 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.                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b><br>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.                                                                                   | 3                 | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Освоение техники ведения мяча</b><br>Совершенствование техники ведения мяча                                                                          | 2                 | 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.                                                                                                                                           |
|  | <b>Овладение техникой ударов по воротам</b><br>Совершенствование техники ударов по воротам                                                              | 2                 | 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.                                                                                                                                           |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование техники владения мячом                           | В процессе уроков | 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.                                                                                                                                           |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>Совершенствование тактики игры                                                                                          | В процессе уроков | 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>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</b><br>Дальнейшее развитие психомоторных способностей                             | В процессе уроков | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   | открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта.</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                   | В процессе уроков | 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.                                                                                                                                                                                                                        |
|   | <b>Освоение техники приёма и передач мяча</b><br>Передача мяча над собой, во встречных колоннах.<br>Отбивание мяча кулаком через сетку.                                                                                                                                                                  | 5                 | 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.                                                                                                                                                                                                                        |
|   | <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Игра по упрощённым правилам волейбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры                                                                                                                        | 2                 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
|   | <b>Развитие координационных способностей*</b> (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)<br>Дальнейшее обучение технике движений. | В процессе уроков | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | <b>Развитие выносливости</b><br>Дальнейшее развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>                                                                                                                                                                                                                                              | В процессе        | Определяют степень утомления организма во время игровой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | уроков            | деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                     |
|  | <b>Освоение техники нижней прямой подачи</b><br>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                 | 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.            |
|  | <b>Освоение техники прямого нападающего удара</b><br>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                 | 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.            |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков | 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>Знания о спортивной игре</b><br>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | В процессе уроков | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.                                                                                  |
|  | <b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе        | Используют названные упражнения, подвижные игры и                                                                                                                                                                                                                       |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля                                                                           | уроков            | игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                            |
|   | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                                                                                                                                                                                   | В процессе уроков | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| 5 | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12 ч              |                                                                                                                                                                                                                               |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта.</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br><b>Освоение строевых упражнений</b><br>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево                                                                                                                                                                                                                                              | В процессе уроков | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.                                                                                                                                                                  |
|   | <b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b><br>Совершенствование двигательных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В процессе уроков | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                             |
|   | <b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b><br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | 4                 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                    |
|   | <b>Освоение опорных прыжков</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                     |
|   | <b>Освоение акробатических упражнений</b><br>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа                                                                                                                                   |

|          |                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;<br>кувырки вперёд и назад.                                                                                       |                   | разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование кондиционных способностей                                                                                                                                           | В процессе уроков | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.                                                                                                                                                        |
|          | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                          | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Совершенствование скоростно-силовых способностей                                                                                                                                    | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                          |
|          | <b>Развитие гибкости</b><br>Совершенствование двигательных способностей                                                                                                                                                               | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                                                                |
|          | <b>Знания о физической культуре</b><br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | В процессе уроков | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
|          | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости                                                                                                                                  | В процессе уроков | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                         |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений                                | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.    |
| <b>6</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>20ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|          | <b>Овладение техникой спринтерского бега</b><br>Низкий старт до 30 м<br>бег с ускорением от 70 до 80 м<br>скоростной бег до 70 м.<br>Бег на результат 60 м                                                                            | <b>6</b>          | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Овладение техникой длительного бега</b><br>Бег в равномерно темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут.<br>Бег на 2000 м – мальчики; 1500 м - девочки                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <b>Овладение техникой прыжка в длину</b><br>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b><br>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (16 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. | 4                 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                             |
|  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>Знания о физической культуре</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и                                                                                                                                                                            | В процессе уроков | 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                                                                                                                                                                                                                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.                                                                                                                                                                                                                                                    |                   | выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | <b>Знания о физической культуре</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | В процессе уроков | 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. |
|   | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В процессе уроков | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                               |
|   | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков | 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.                                          |
| 7 | <b>Элементы единоборств</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5ч                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | <b>Овладение техникой приёмов</b><br>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.                                                                                               |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <b>Развитие координационных способностей</b><br>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».                                                                                | 1                 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Силовые упражнения и единоборства в парах                                                                                                                                            | 2                 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>Знания</b><br>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах - | В процессе уроков | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. |
|  | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры                                                                                                                                                  | В процессе уроков | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                                                              |
|  | <b>Овладение организаторскими способностями</b><br>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом                              | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.                                                      |
|  | Русская лапта. Правила безопасности на уроках лапты. Закрепление техники ударов битой по мячу сверху, снизу, удары на дальность. Закрепление техники ловли мяча после отскока в прыжке и передачи мяча. Игра в русскую лапту.                       | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                 |

**Тематическое планирование**  
**9 класс, 2 часа в неделю, всего 68 ч**

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во<br>часов                 | Характеристика основных видов деятельности<br>учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Физическое развитие человека</b><br><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i><br>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития<br><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i><br>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения<br><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i><br>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.<br><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i><br>Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | В процессе уроков (И четверть)  | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности<br>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции<br>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма<br>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания<br>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
|          | <b>Самонаблюдение и самоконтроль</b><br><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i><br>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе уроков (И четверть)  | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.<br>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b><br><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В процессе уроков (II четверть) | Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Профилактика появления ошибок и способы их устранения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b><br>Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам                                                                                                                                                                                 | В процессе уроков<br>(IIчетверть)  | Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур                                                                                                          |
|  | <b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b><br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах                                                                                                                   | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |
|  | <b>Совершенствование физических способностей</b><br>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.                                                                                                                                                                    | В процессе уроков<br>(IIчетверть)  | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма                       |
|  | <b>Адаптивная физическая культура</b><br>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.                                                                                                                                                                       | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий                                                                           |
|  | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b><br>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования                                                                                                                                                     | В процессе уроков<br>(IIIчетверть) | Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека                                                      |
|  | <b>История возникновения и формирования физической культуры</b><br>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. | В процессе уроков<br>(IVчетверть)  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований                           |
|  | <b>Физическая культура олимпийское движение России (СССР)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В процессе уроков                  | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют                                                                                                             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | (IV четверть)     | историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России                                                                                                        |
| 2 | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>14ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|   | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                                                                                                   | В процессе уроков | 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. |
|   | <b>Освоение ловли и передач мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                 | Соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                              |
|   | <b>Освоение техники ведения мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                 | 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. |
|   | <b>Овладение техникой бросков мяча</b><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                 | 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. |
|   | <b>Освоение индивидуальной техники защиты</b><br>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                 | 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. |
|   | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                 | Моделируют технику ' освоенных игровых действий и                                                                                                                                                                                                            |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>координационных способностей</b><br>Совершенствование техники                                                                                                                                                                                                                                                     |            | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|          | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование техники                                                                                                                                                                                          | 1          | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <b>Освоение тактики игры</b><br>Дальнейшее закрепление тактики игры.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | 2          | 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей                                                                                                                                                  | 2          | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| <b>3</b> | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>7 ч</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                                | 1          | 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.                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b><br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча                                                                                                                                  | 1          | 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.                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Освоение техники ведения мяча</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1          | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|   |                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Совершенствование техники ведения мяча                                                                                                                  |                   | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | <b>Овладение техникой ударов по воротам</b><br>Совершенствование техники ударов по воротам                                                              | 2                 | 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.                                                                                                                                                                                                                     |
|   | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование техники владения мячом                           | 1                 | 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.                                                                                                                                                                                                                     |
|   | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование техники перемещений, владения мячом | 1                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | <b>Освоение тактики игры</b><br>Совершенствование тактики игры                                                                                          | В процессе уроков | 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>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Дальнейшее развитие психомоторных способностей                              | В процессе уроков | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. |
| 4 | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                         | 12ч               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b><br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                             | В процессе уроков | 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.                                                         |
|  | <b>Освоение техники приёма и передач мяча</b><br>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели                                                                                                                                                                           | 3                 | 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.                                                         |
|  | <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b><br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры                                                                                                                                                                           | В процессе уроков | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
|  | <b>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b><br>Совершенствование координационных способностей | В процессе уроков | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>Развитие выносливости</b><br>Совершенствование выносливости                                                                                                                                                                                                                                                    | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                                                                         |
|  | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b><br>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей                                                                                                                     | В процессе уроков | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                          |
|  | <b>Освоение техники нижней прямой подачи</b><br>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки                                                                                                                                                                               | 3                 | 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.                                                                                                                                                                                                             |
|  | <b>Освоение техники прямого нападающего удара</b><br>Прямой нападающий удар при встречных передачах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                 | 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.            |
|  | <b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                 |
|  | <b>Освоение тактики игры</b><br>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                 | 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>Знания о спортивной игре</b><br>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | В процессе уроков | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.                                                                                  |
|  | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля                                                       | В процессе уроков | 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                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                  | В процессе уроков | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
|  | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>Краткая характеристика вида спорта</b><br><b>Требования к технике безопасности</b><br><b>Освоение строевых упражнений</b><br>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. | В процессе уроков | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.                                                                                                                                                                  |
|  | <b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b><br>Совершенствование двигательных способностей                                                                                                                                      | В процессе уроков | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                             |
|  | <b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b><br>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь                     | 4                 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                    |
|  | <b>Освоение опорных прыжков</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)                                                                                                               | 4                 | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                     |
|  | <b>Освоение акробатических упражнений</b><br>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд                                                     | 4                 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                            |
|  | <b>Развитие координационных способностей</b><br>Совершенствование кондиционных способностей                                                                                                                                                                        | В процессе уроков | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.                                                                                                                    |
|  | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                       | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                         |
|  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Совершенствование скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                 | В процессе уроков | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                      |
|  | <b>Развитие гибкости</b>                                                                                                                                                                                                                                           | В процессе        | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                            |

|          |                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Совершенствование способностей двигательных                                                                                                                                                                                           | уроков            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          | <b>Знания о физической культуре</b><br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | В процессе уроков | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.                                     |
|          | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости                                                                                                                                  | В процессе уроков | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                                                                             |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений                                | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.                                        |
| <b>5</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>18 ч</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|          | <b>Овладение техникой спринтерского бега</b><br>Низкий старт до 30 м<br>бег с ускорением от 70 до 80 м<br>скоростной бег до 70 м.<br>Бег на результат 60 м                                                                            | 6                 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                   |
|          | <b>Овладение техникой длительного бега</b><br>Бег в равномерно темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут.<br>Бег на 2000 м – мальчики; 1500 м - девочки                                                                         | 8                 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|          | <b>Овладение техникой прыжка в длину</b><br>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину                                                                                                                                                | 2                 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   | соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                         |
|  | <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b><br>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.                                                       | 2                 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b><br>Совершенствование скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В процессе уроков | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>Знания о физической культуре</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | В процессе уроков | 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.                                                                                   |
|  | <b>Знания о физической культуре</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме                                                                                                                                                                                | В процессе уроков | 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.                                                                                   |

|          |                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены. | В процессе уроков | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                                                                    |
|          | <b>Овладение организаторскими умениями</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий                                | В процессе уроков | 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.                                                                               |
| <b>6</b> | <b>Элементы единоборств</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>5 ч</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | <b>Овладение техникой приёмов</b><br>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки                | 2                 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
|          | <b>Развитие координационных способностей</b><br>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».                                                                     | 1                 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|          | <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b><br>Силовые упражнения и единоборства в парах                                                                                                                                 | 2                 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|          | <b>Знания</b><br>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и                                                      | В процессе уроков | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -                                                                                                                                                               |                   | организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.                                                                                                                                                          |
|  | <b>Самостоятельные занятия</b><br>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры                                                                                                                            | В процессе уроков | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                         |
|  | <b>Овладение организаторскими способностями</b><br>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом        | В процессе уроков | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи. |
|  | Русская лапта. Правила безопасности на уроках лапты. Закрепление техники ударов битой по мячу сверху, снизу, удары на дальность. Закрепление техники ловли мяча после отскока в прыжке и передачи мяча. Игра в русскую лапту. | В процессе уроков | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                            |