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

Приложение
к основной образовательной
программе основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(учебный предмет, курс)

5-9 КЛАССЫ

Старый Оскол

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5-9-х составлена на основе авторской программой В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 4-е издание - М.: Просвещение, 2014 г.

Целью физического воспитания в школе 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.

Задачи:

- содействовать 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;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организационные навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 4-е издание - М.: Просвещение, 2014 г.
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И.Лях - 4-е изд. – М.: Просвещение 2016.

Рабочая программа «Физическая культура» рассчитана на 340 ч на пять лет обучения и изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе - 68 ч.

В рабочую программу внесены следующие изменения.

В связи с трудностями организации занятий по лыжной подготовке с учащимися 5-9 классов и на основании письма Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355 «О занятиях в зимний период времени» занятия лыжной подготовкой заменены спортивными играми и силовыми упражнениями, подвижные и спортивные игры, пробежки по утоптаным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу. Программный материал «Лыжная подготовка (лыжные гонки)» распределен по разделам «Спортивные игры» и «Лёгкая атлетика» таким образом, чтобы он содействовал воспитанию общей выносливости учащихся.

В раздел «Спортивные игры», исходя из определенных традиций региона, включена «Русская лапта».

Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

Авторская программа рассчитана на 525 часов на пять лет обучения (по 3 ч в неделю) из расчета 35 учебных недель в год. В соответствии с утвержденным календарным учебным графиком на 34 учебные недели по 2 ч в неделю, учебные часы сокращены до 340 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

5 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

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

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырехэлементов; 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 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:

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, 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 легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

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

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

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

6 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 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, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- 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;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения 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.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

7 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знания 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 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;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:

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

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

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких

бруснях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырехэлементов, включающую кувырки вперед 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 четырехборью: 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:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

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

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

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

- сформированность умения 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;

- сформированность умения 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;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- 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;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

8 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

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

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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:

- 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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- 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;

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

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

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

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

- сформированность умения 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;

- сформированность умения 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.

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

- 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.

9 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

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

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в 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 четырехборью: 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:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- 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:

- 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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- 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;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- сформированность умения 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;

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

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

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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 физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (80 часов)

- Организуемые команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика (100 часов)

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Спортивные игры (152 часа)

- Баскетбол. Игра по правилам (52 часа)
- Волейбол. Игра по правилам (40 часов)
- Русская лапта (60 часов):
 - терминология и правила игры;
 - технико-тактическая подготовка;
 - освоение элементов игры;
 - освоение тактики игры;
 - игра по правилам.

Элементы единоборств (8 часов)

- Овладение техникой приемов
- Развитие координационных способностей
- Развитие силовых способностей и силовой выносливости
- Знания. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой

- помощи при травмах

Прикладно - ориентированная подготовка.

- Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

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

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ланта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс

№	Наименование разделов/тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1.	Раздел 1. Основы знаний		В процессе урока
1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) <i>Ланта.</i> История лапты. Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры. <i>Легкая атлетика.</i> История лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Раскрывают историю лапты, правила по технике безопасности и основные приёмы и правила игры. Раскрывают историю лёгкой атлетики, правила по технике безопасности и выполнению легкоатлетических упражнений.	I четверть
1.2	<i>Физическая культура человека.</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. <i>Гимнастика.</i> История гимнастики. Виды гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях	Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста. Раскрывают историю гимнастики, показывают знание видов гимнастики, правила по технике безопасности и выполнению	II четверть

	гимнастикой. <i>Лыжная подготовка.</i> История лыж. Основные правила поведения во время занятий. Снаряжение лыжника. Техника передвижений на лыжах.	гимнастических упражнений. Раскрывают историю лыж, правила поведения на занятиях, выбор инвентаря.	
1.3	<i>Режим дня и его основное содержание.</i> Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. <i>Баскетбол.</i> История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Техника безопасности в баскетболе. <i>Волейбол.</i> История волейбола. Основные правила и приемы игры.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Раскрывают историю баскетбола, показывают знание правил и приёмов игры, правила техники безопасности в баскетболе. Раскрывают историю волейбола, показывают знание правил и приёмов игры.	III четверть
1.4	<i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i> Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности страховки и разминки. <i>Плавание.</i> История возникновения. Техника основных способов плавания. Требования и правила безопасности. <i>Футбол.</i> История футбола. Основные правила игры.	Объясняют роль и значение правил безопасности страховки и разминки. Раскрывают историю плавания, требований и правил поведения на воде. Раскрывают историю футбола, основные правила игры.	IV четверть
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
2.1	Русская лапта		12 часов
2.1.1	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> История лапты. Основные правила игры в лапту. Правила техники безопасности.	Изучают историю лапты.	
2.1.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Ходьба, бег и выполнение заданий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.3	<i>Овладение техникой ударов мяча битой.</i> Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

	партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.	совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.4	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.5	<i>Освоение тактики игры</i> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Осаливание. Самоосаливание.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.1.6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.1.7	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.1.8	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
2.1.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.1.10	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i>	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в	

	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.	самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
2.1.11	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
2.2	Лёгкая атлетика.		20 часов
2.2.1	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 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.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.2	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.3	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.4	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.2.5	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	Применяют метательные упражнения для развития	

	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90⁰, после приседания.</p>	<p>соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.2.5	<p><i>Развитие выносливости</i> Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
2.2.6	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
2.2.7	<p><i>Развитие скоростных способностей</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	
2.2.8	<p><i>Знания о физической культуре</i> 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</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений</p>	

	<p>объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>и правила соревнований.</p>	
2.2.9	<p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	
2.2.10	<p><i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	
2.3	Гимнастика		16 часов
2.3.1	<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i> История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	

	упражнений.		
2.3.2	<i>Освоение строевых упражнений</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	
2.3.3	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
2.3.4	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Описывают технику данных упражнений.	
2.3.5	<i>Освоение опорных прыжков</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).	Описывают технику данных упражнений.	
2.3.6	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
2.3.7	<i>Развитие координационных способностей</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, гимнастическом козле, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	

2.3.8	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
2.3.9	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
2.3.10	<i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	
2.3.11	<i>Знания о физической культуре</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
2.3.12	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
2.3.13	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила	

		соревнований.	
2.4	Баскетбол		12 часов
2.4.1	<i>Краткая характеристика вида спорта</i> История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают известных отечественных спортсменов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	
2.4.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.3	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника ((в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.4	<i>Освоение техники ведения мяча</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.5	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления противника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метров.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.6	<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

		игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.7	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	
2.4.8	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	
2.4.9	<i>Освоение тактики игры</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий.	
2.4.10	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.	
2.5	Волейбол		8 часов
2.5.1	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.	
2.5.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.3	<i>Освоение техники приема и передач мяча</i> Передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	

	на месте и после перемещения вперед.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.4	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.5	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.6	<i>Освоение тактики игры</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики и игровых действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.7	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	
2.5.8	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	
2.5.9	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
2.5.10	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	

	задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках.	сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.5.11	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.5.12	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.5.13	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей..	
2.5.14	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
2.5.15	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	наименование разделов, тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	количество учебного времени
1.	Раздел 1.		В процессе

	Основы знаний		урока
1.1	<p><i>История зарождения олимпийского движения в России (СССР).</i> Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского современного движения. Характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр. <i>Лангта.</i> Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры. <i>Лёгкая атлетика.</i> Техника выполнения легкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывают правила по технике безопасности и основные приёмы и правила игры. Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению легкоатлетических упражнений.</p>	I четверть
1.2	<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение, гимнастика для глаз. <i>Гимнастика.</i> Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению гимнастических упражнений.</p>	II четверть
1.3	<p><i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i> Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. <i>Баскетбол.</i> Основные приемы игры. Техника безопасности в баскетболе. <i>Волейбол.</i> Основные приёмы игры.</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивных инвентарь. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Раскрывают знание приёмов игр баскетбол и волейбол, правила техники безопасности в спортивных играх.</p>	III четверть

1.4	<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. <i>Плавание.</i> Техника основных способов плавания. Требования и правила безопасности.</p>	<p>Измеряют пульс до, вовремя, после занятий физическими упражнениями. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений. Раскрывают требования и правила поведения на воде, знание основных способов плавания.</p>	IV четверть
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
2.1	Лапта		12 часов
2.1.1	<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i> Основные правила игры в лапту. Правила техники безопасности.</p>	<p>Соблюдают основные правила игры в лапту. Соблюдают правила техники безопасности.</p>	
2.1.2	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Ходьба, бег и выполнение заданий.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.1.3	<p><i>Овладение техникой ударов мяча битой.</i> Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.1.4	<p><i>Овладение техникой бросков мяча</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.1.5	<p><i>Освоение тактики игры</i> Тактика игры в защите.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	

	Тактика игры в нападении. Осаливание. Самоосаливание.	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.1.6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.1.7	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.1.8	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
2.1.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.1.10	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
2.1.11	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в	

	судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
2.2	Лёгкая атлетика.		20 часов
2.2.1	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.2	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.3	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.4	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.5	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.6	<i>Развитие выносливости</i> Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	
2.2.7	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
2.2.8	<i>Развитие скоростных способностей</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	
2.2.9	<i>Знания о физической культуре</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	
2.2.10	<i>Проведение самостоятельных</i>	Раскрывают значение	

	<p><i>занятий прикладной физической подготовкой</i></p> <p>Простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.</p>	<p>легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдают технику безопасности.</p>	
2.2.11	<p><i>Овладение организаторскими умениями.</i></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>	
2.3	Гимнастика		16 часов
2.3.1	<p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i></p> <p>Основная гимнастика, спортивная и художественная. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	
2.3.2	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>	
2.3.3	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i></p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
2.3.4	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i></p> <p>Мальчики с набивным и большим мячом, девочки с обручами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
2.3.5	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>Мальчики: махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из разученных упражнений.</p>	

	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.		
2.3.6	<i>Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см)	Описывают технику данных упражнений.	
2.3.7	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
2.3.8	<i>Развитие координационных способностей</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и в движении. Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастической стенке, гимнастическом козле, коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.3.9	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Подтягивания, лазания по канату, гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
2.3.10	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
2.3.11	<i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	
2.3.12	<i>Знания о физической культуре</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Применяют упражнения для организации самостоятельных	

	безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	тренировок.	
2.3.13	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> Простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
2.3.14	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
2.4	Баскетбол		12 часов
2.4.1	<i>Краткая характеристика вида спорта</i> Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	
2.4.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.3	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	

		соблюдают правила безопасности.	
2.4.4	<i>Освоение техники ведения мяча</i> Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в движении без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.5	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	
2.4.6	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3, 60м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.7	<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.8	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.4.9	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в	

	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.4.10	<i>Освоение тактики игры</i> Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.4.11	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
2.5	Волейбол		8 часов
2.5.1	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приемами игры в волейбол.	
2.5.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть, встать и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.3	<i>Освоение техники приема и передач мяча</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.4	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> Нижняя прямая подача с расстояния	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	

	3-6 м. через сетку.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.5	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.6	<i>Освоение тактики игры</i> Закрепление тактики свободного нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики и игровых действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.7	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.5.8	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.5.9	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
2.5.10	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Процесс совершенствования психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.5.11	<i>Развитие координационных способностей.</i>	Используют игровые упражнения для развития	

	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	названных координационных способностей.	
2.5.12	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.5.13	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
2.5.14	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
2.5.15	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени

1.	Раздел 1. Основы знаний		В процессе урока
1.1	<p><i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.</i></p> <p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p><i>Физическая культура в современном обществе.</i></p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p><i>Лепта.</i></p> <p>Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнения.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.</p>	<p>Изучают историю достижений выдающихся отечественных спортсменов и запоминают их имена. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в средние века с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Раскрывают правила по технике безопасности и основные приёмы и правила игры.</p> <p>Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению легкоатлетических упражнений.</p>	I четверть
1.2	<p><i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i></p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> <p><i>Гимнастика.</i></p> <p>Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению гимнастических упражнений.</p>	II четверть
1.3	<p><i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i></p> <p>Вредные привычки. Допинг. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Основные приемы игры. Техника безопасности в баскетболе.</p>	<p>Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в</p>	III четверть

	<i>Волейбол.</i> Основные приёмы игры.	домашних условиях. Раскрывают знание приёмов игр баскетбол и волейбол, правила техники безопасности в спортивных играх.	
1.4	<i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i> Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. <i>Плавание.</i> Техника основных способов плавания. Требования и правила безопасности.	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Раскрывают требования и правила поведения на воде, знание основных способов плавания.	IV четверть
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
2.1	Лапта		12 часов
2.1.1	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> Основные правила игры в лапту. Правила техники безопасности.	Соблюдают основные правила игры в лапту. Соблюдают правила техники безопасности.	
2.1.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Ходьба, бег и выполнение заданий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.3	<i>Овладение техникой ударов мяча битой.</i> Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.4	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

		совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.5	<i>Освоение тактики игры</i> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Осаливание. Самоосаливание.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.1.6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.1.7	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.1.8	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
2.1.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.1.10	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	

2.1.11	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
2.2	Легкая атлетика.		20 часов
2.2.1	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.2	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.3	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	

	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.2.4	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, двух шагов, трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.2.5	<p><i>Развитие выносливости</i> Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
2.2.6	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
2.2.7	<p><i>Развитие скоростных способностей</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	

	ускорением, с максимальной скоростью.		
2.2.8	<i>Знания о физической культуре</i> Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осваивают упражнения для организации самостоятельных упражнений. Соблюдают технику безопасности.	
2.2.9	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> Простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.	
2.2.10	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
2.3	Гимнастика		16 часов
2.3.1	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности</i> Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
2.3.2	<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	
2.3.3	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Простые связки. Общеразвивающие упражнения в	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	

	парах.		
2.3.4	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Мальчики с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг., девочки с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
2.3.5	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из разученных упражнений.	
2.3.6	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).	Описывают технику данных упражнений.	
2.3.7	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
2.3.8	<i>Развитие координационных способностей</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и в движении. Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастической стенке, гимнастическом козле, коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.3.9	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Подтягивания, лазания по канату, гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
2.3.10	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Используют данные упражнения для развития	

	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	скоростно-силовых способностей.	
2.3.11	<i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	
2.3.12	<i>Знания о физической культуре</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
2.3.13	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> Простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
2.3.14	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
2.4	Баскетбол		12 часов
2.4.1	<i>Краткая характеристика вида спорта</i> Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности.	

	игры. Правила техники безопасности.		
2.4.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.3	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.4.4	<i>Освоение техники ведения мяча</i> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> Перехват мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со	

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.5.5	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.5.6	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.5.7	<i>Освоение тактики игры</i> Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.5.8	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.	
2.6	Волейбол		8 часов
2.6.1	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности.	
2.6.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	

2.6.3	<i>Освоение техники приема и передач мяча</i> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передачи мяча над собой. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.6.4	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> Нижняя прямая подача через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.6.5	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.6.6	<i>Освоение тактики игры</i> Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики и игровых действий, соблюдают правила безопасности.	
2.6.7	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.6.8	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.6.9	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы	

	играми.	организации игры.	
2.6.10	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Процесс совершенствования психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.6.11	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.6.12	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.6.13	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
2.6.14	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
2.6.15	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1.	Раздел 1. Основы знаний		В процессе урока
1.1	<p><i>История возникновения и формирования физической культуры</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные экономические формации. Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>	I четверть
1.2	<p><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p>	II четверть

	навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).		
1.3	<p><i>Физическое развитие человека.</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и в развитии. Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. 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. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе.</p>	III четверть
1.4	<p><i>Адаптивная физическая культура</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. <i>Совершенствование физических способностей.</i> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>	IV четверть

2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
2.1	Лапта		12 часов
2.1.2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Ходьба, бег и выполнение заданий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.3	<i>Овладение техникой ударов мяча битой.</i> Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.4	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.5	<i>Освоение тактики игры</i> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Осаливание. Самоосаливание.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.1.6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
2.1.7	<i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.1.8	<i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной	Овладевают терминологией, относящейся к избранной	

	спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
2.1.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра в лапту. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
2.1.10	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
2.1.11	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
2.2	Лёгкая атлетика.		20 часов
2.2.1	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.2.2	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 2000м (М), 1500 м (Д).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.3	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2.2.4	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.5	<i>Развитие выносливости</i> Дальнейшее развитие выносливости. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	

	местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		
2.2.6	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
2.2.7	<i>Развитие скоростных способностей</i> Дальнейшее развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	
2.2.8	<i>Развитие координационных способностей.</i> Дальнейшее развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий на местности, метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	
2.2.9	<i>Знания о физической культуре</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
2.2.10	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения и простейшие программы развития	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач	

	выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
2.2.11	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	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	
2.3	Гимнастика		16 часов
2.3.1	<i>Освоение строевых упражнений</i> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	
2.3.2	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.3	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.4	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.5	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	

2.3.6	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.7	<i>Развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
2.3.8	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
2.3.9	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
2.3.10	<i>Развитие гибкости</i> Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	
2.3.11	<i>Знания о физической культуре</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	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	
2.3.12	<i>Самостоятельные занятия.</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
2.3.13	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила	

		соревнований	
2.4.	Элементы единоборств		4 часа
2.4.1	<i>Овладение техникой приёмов.</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	
2.4.2	<i>Развитие координационных способностей</i> Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	
2.4.3	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	
2.4.4	<i>Знания.</i> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	
2.4.5	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
2.4.6	<i>Овладение организаторскими способностями.</i>	Составляют совместно с учителем простейшие	

	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	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	
2.5	Баскетбол		8 часов
2.5.1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	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	
2.5.2	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
2.5.3	<i>Освоение техники ведения мяча</i> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
2.5.4	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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	

2.5.5	<p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
2.5.6	<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
2.5.7	<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
2.5.8	<p><i>Освоение тактики игры</i> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
2.5.9	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	

2.6	Волейбол		8 часов
2.6.1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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	
2.6.2	<i>Освоение техники приема и передач мяча</i> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	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	
2.6.3	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	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	
2.6.4	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	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	
2.6.5	<i>Освоение тактики игры</i> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.6.6	<i>Закрепление техники владения</i>	Моделируют технику освоенных	

	<i>мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.6.7	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.6.8	<i>Знания о спортивной игре</i> 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	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	
2.6.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
2.6.10	<i>Развитие координационных способностей.</i> Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
2.6.11	<i>Развитие выносливости</i> Дальнейшее развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	

2.6.12	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	
2.6.13	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	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	
2.6.14	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	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	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов учебной деятельности	Часы учебного времени
1.	Раздел 1. Основы знаний		В процессе урока
1.1	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.	I четверть

	<p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>	
1.2	<p><i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</i> Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	II четверть
1.3	<p><i>Физическое развитие человека</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. 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. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим-</p>	III четверть

	<p>культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i></p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.</p>	олимпийского движения в России	
1.4	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i></p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	IV четверть
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
2.1	Лапта		12 часов
2.1.1	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>Ходьба, бег и выполнение заданий.</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.2	<p><i>Овладение техникой ударов мяча битой.</i></p> <p>Удар битой снизу после набрасывания партнёром. Удар битой сбоку после набрасывания партнёром. Удар битой сверху после набрасывания партнёром.</p>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.3	<p><i>Овладение техникой бросков мяча</i></p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель.</p>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2.1.4	<i>Освоение тактики игры</i>	Взаимодействуют со сверстниками	

	<p>Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Осаливание. Самоосаливание.</p>	<p>в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
2.1.5	<p><i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
2.1.6	<p><i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>	
2.1.7	<p><i>Знания о спортивной игре</i> Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	
2.1.8	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра в лапту. Игры и игровые задания.</p>	<p>Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	
2.1.9	<p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	
2.1.10	<p><i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию</p>	

	заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
2.2	Лёгкая атлетика.		20 часов
2.2.1	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.2.2	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Дальнейшее обучение технике длительного бега. Совершенствование двигательных способностей Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 2000м (М), 1500 м (Д).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.3	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
2.2.4	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	

		освоения.	
2.2.5	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>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 (1х1м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши -3 кг. девушки -2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
2.2.6	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <p>Дальнейшее развитие выносливости. Кросс до 3 км., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, бег командами, в парах.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	
2.2.7	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
2.2.8	<p><i>Развитие скоростных способностей</i></p> <p>Совершенствование скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	
2.2.9	<p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Совершенствование координационных способностей. Варианты</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>	

	челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий на местности, метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.		
2.2.10	<i>Знания о физической культуре</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название различаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
2.2.11	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
2.2.12	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	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	
2.3	Гимнастика		16 часов
2.3.1	<i>Освоение строевых</i>	Различают строевые команды.	

	<i>упражнений</i> 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	Чётко выполняют строевые приёмы	
2.3.2	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.3	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.4	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.5	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.6	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
2.3.7	<i>Развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
2.3.8	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	

2.3.9	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
2.3.10	<i>Развитие гибкости</i> Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	
2.3.11	<i>Знания о физической культуре</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	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	
2.3.12	<i>Самостоятельные занятия.</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
2.3.13	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
2.4.	Элементы единоборств		4 часа
2.4.1	<i>Овладение техникой приемов.</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приемов 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	
2.4.2	<i>Развитие координационных способностей</i> Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	

	разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		
2.4.3	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	
2.4.4	<i>Знания.</i> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	
2.4.5	<i>Самостоятельные занятия</i> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
2.4.6	<i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	
2.5	Баскетбол		8 часов
2.5.1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	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	
2.5.2	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	

		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
2.5.3	<i>Освоение техники ведения мяча</i> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
2.5.4	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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	
2.5.5	<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	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	
2.5.6	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.5.7	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.5.8	<i>Освоение тактики игры</i> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух	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	

	(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	игровой деятельности	
2.5.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	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	
2.6	Волейбол		8 часов
2.6.1	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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	
2.6.2	<i>Освоение техники приема и передач мяча</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	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	
2.6.3	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	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	
2.6.4	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах	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	
2.6.5	<i>Освоение тактики игры</i> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.6.6	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.6.7	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
2.6.8	<i>Знания о спортивной игре</i> 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	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	
2.6.9	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	

		игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
2.6.10	<i>Развитие координационных способностей.</i> Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
2.6.11	<i>Развитие выносливости</i> Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
2.6.12	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	
2.6.13	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	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	
2.6.14	<i>Овладение организаторскими умениями</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	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	