

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 3» г. Белгорода**

СОГЛАСОВАНО  
Председатель первичной  
профсоюзной  
организации МБОУ  
«Гимназия № 3»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Котенко  
27 августа 2021 г.

ПРИНЯТО  
педагогическим  
советом  
МБОУ «Гимназия № 3»  
(протокол  
от 27 августа 2021 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения «Гимназия № 3»  
г. Белгорода  
\_\_\_\_\_ Л.В. Грекова  
(приказ МБОУ «Гимназия № 3»  
от 31 августа 2021 г. № 367)

По номенклатуре \_\_\_\_\_  
Хранить 3 года  
2021-2022 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Уровень общего образования	<b>основное общее образование</b>
Срок реализации	<b>5 лет</b>
Классы	<b>5-9</b>
Уровень изучения предмета	<b>базовый</b>

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) в 5 – 9 классах МБОУ «Гимназия №3» разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО).

2. Примерной программы по физической культуре / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 (стандарты второго поколения);

3. Авторской программой Физическая культура. Рабочие программы В.И.Лях - М.: Просвещение, 2011г.

4. Основной общеобразовательной программой – образовательной программой основного общего образования МБОУ «Гимназия № 3» г.Белгорода.

Для реализации данной программы используется учебник, включенный в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования:

1.2.8.1.1.1	М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. –	Физическая культура.	5-7	М.:Просвещение, 2013.	<a href="http://catalog.prosv.ru/item/25310">http://catalog.prosv.ru/item/25310</a>
1.2.8.1.2.1	В.И.Лях	Физическая культура.	8-9	М.: Просвещение, 2014.	<a href="http://catalog.prosv.ru/item/25309">http://catalog.prosv.ru/item/25309</a>

**Целями реализации** рабочей программы «Физическая культура» на уровне основного общего образования являются:

- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

В воспитании детей подросткового возраста (*уровень основного общего образования*) приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации гимназией рабочей программы «Физическая культура» на уровне основного общего образования предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение соответствия программы требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения рабочей программы на уровне основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;
- усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося, формирование образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, создание необходимых условий для ее самореализации;
- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений;
- взаимодействие Гимназии с социальными партнерами;
- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;
- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования

внешкольной социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;

- социальное и учебно-исследовательское проектирование, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профессиональной работы;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности;
- вовлечение школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализация их воспитательных возможностей;
- организация для школьников экскурсий, экспедиций, походов и реализация их воспитательного потенциала.

В МБОУ «Гимназия № 3» в соответствии с календарным учебным графиком учебный год составляет 34 недели, поэтому на изучение физической культуры в 5-9 классах в учебном плане основного общего образования отводится время в объеме 68 часов, в том числе:

- в 5 классе – 68 ч (2 ч в неделю)
- в 6 классе – 68 ч (2 ч в неделю)
- в 7 классе – 68 ч (2 ч в неделю)
- в 8 классе – 68 ч (2 ч в неделю)
- в 9 классе – 68 ч (2 ч в неделю)

С целью реализации целей и задач основной общеобразовательной программы – образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 3» в рабочую программу по физической культуре были внесены следующие дополнения и изменения:

Раздел **«Знания о физической культуре»** изучается в 5-7 класс в объеме 4 часа в год, с 8-9 класс 3 часа в год. Один теоретический час изучается на четырех уроках по 10 минут на каждом уроке.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** в 5-9 классе изучается в объеме 3 часов в год. Один час «Способы физкультурной деятельности» на четырех уроках по 10 минут на каждом уроке.

Раздел **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** в 5-6 класс изучается в объеме 1 час в год, 7-9 классе изучается в объеме 2 часов в год. Один час «Физкультурно-оздоровительная деятельность» на четырех уроках по 10 минут на каждом уроке.

Раздел **«Упражнения общеразвивающей направленности»** в 5-7 классе изучается в объеме 2 часов в год (1 час в разделе легкая атлетика и 1 час в разделе гимнастика с основами акробатики), в 8-9 классе изучается в объеме 3 часов в год (2 часа в разделе легкая атлетика и 1 час в разделе гимнастика с основами акробатики).

Раздел «**Прикладно-ориентированная подготовка**» в 5-7 классе изучается в объеме 4 часов, 8-9 класс 3 часа.

Обучающиеся временно освобожденные от практической части предмета «Физическая культура», изучают теоретическую часть программного материала (метапредметные и предметные знания).

Уроки по разделам «**Знания о физической культуре**», «**Способы физкультурной деятельности**», «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» проводятся комбинированно с уроками легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовки, гимнастики с основами акробатики, элементами единоборств, плаванием.

Основной формой организации образовательного процесса является урок.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ «Гимназия № 3» г. Белгорода рабочая программа предусматривает:

- входной контроль
- рубежный контроль
- итоговый контроль

#### **Количество контрольных мероприятий:**

<b>Контрольное мероприятие</b>	<b>Класс</b>				
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Контрольная работа (входная)	1	1	1	1	1
Контрольная работа (рубежная)	1	1	1	1	1
Контрольная работа (итоговая)	1	1	1	1	1
Контрольная работа	4	4	4	4	4

#### **Организация уроков физической культуры**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья в классном журнале с указанием медицинской группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

• Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

• Обучающиеся, с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с

учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

• Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются после уроков по специальному расписанию.

1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. От физических нагрузок освобождаются учащиеся, предоставившие справку врачебно-контрольной комиссии на начало каждого учебного года.

2. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3. Учащиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки.

4. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю.

5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);
- настольный теннис, бадминтон;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры для получения оценки.

6. Спортивная форма для уроков физической культуры:

- для зала
  - 5-11 классы майки или футболки одного цвета, спортивные шорты или брюки, кеды(кроссовки) в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.
- для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки.

## **2. Планируемые результаты освоения физической культуры в 5-9 классах:**

### **2.1. Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и

соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

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

цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

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

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

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

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

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

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

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

## **2.2. Метапредметные результаты**

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **2.3. Предметные результаты**

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых,

скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО

**Выпускник научится:**

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **3. Содержание физической культуры в 5-9 классах**

#### **Знания о физической культуре**

История физической культуры.

**5 класс** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

**7 класс** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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

**9 класс** Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

**5 класс** Физическое развитие человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

**7 класс** Спортивная подготовка. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

**8 класс** Допинг. Концепция честного спорта.

**9 класс** Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

**5 класс** Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**6 класс** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**7 класс** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**8 класс** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**9 класс** Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

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

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

**5класс**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

**6класс**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

**7класс**

Планирование занятий физической подготовкой.

**8класс**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**9класс**

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

**5класс**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**6класс**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

**7класс**

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

**8 -9класс**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**5-6 класс**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

**7класс**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели.

**8-9 класс**

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Элементы единоборств.**

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**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.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

## 5 класс

	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<b>Страницы истории</b> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Физическая культура человека	<b>Познай себя</b> Росто -весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
<b>Индивидуальные комплексы адаптивной</b>	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

<b>(лечебной) и корректирующей физической культуры.</b>	предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
<b>Режим дня и его основное содержание.</b>	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Личная гигиена. Банные процедуры.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>Оценка эффективности за- нятий физической культурой.</b>	<b>Самоконтроль</b> Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
<b>Первая помощь и самопомощь во время занятий фи- зической культурой и спортом</b>	<b>Первая помощь при травмах</b> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Беговые упражнения</b>	Овладение техникой спринтерского бега <b>5 класс</b> 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. <b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<b>Прыжковые упражнения</b>	<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Метание малого мяча</b>	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<b>Развитие выносливости</b>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

	особенностей	
<b>Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	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.
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.
<b>Гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

<p><b>Организирующие команды и приёмы</b></p>	<p><b>Освоение строевых упражнений</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b></p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b></p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b></p>	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Опорные прыжки</b></p>	<p>Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации</b></p>	<p>Освоение акробатических упражнений Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь-</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>

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

<b>Баскетбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым 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.
<b>Волейбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	<b>Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, по-</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

<b>воротов и стоек</b>	выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же 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
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие выносливости 5 классы</b>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,

		используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения по-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	зиций игроков (6:0).	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Знания о спортивной игре</b>	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (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	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Футбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

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

<p><b>комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p>
<p><b>Освоение техники лыжных ходов</b></p>	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Знания</b></p>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
<p><b>Плавание</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p>Возникновение плавания. Плавание, как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.</p>	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов—олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятием плаванием.</p>

		Выполняют контрольные упражнения и тесты.
<b>Освоение техники плавания</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
<b>Развитие выносливости</b>	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие координационных способностей</b>	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	Применяют разученные упражнения для координационных способностей
<b>Знания</b>	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль

		за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b>	<p>Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p><b>Гибкость</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><b>Сила</b> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><b>Быстрота</b> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><b>Выносливость</b> Упражнения для развития выносливости</p> <p><b>Ловкость</b> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному от-</b>	<b>Туризм</b> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного

ношению к природе (экологические требования)		отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
--	--	---

### 6 класс

	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	<b>Страницы истории</b> Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	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.
<b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b>	Психологические особенности возрастного развития.	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.
<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	Рациональное питание. Режим труда и отдыха	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля
<b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b>	<b>Первая помощь при травмах</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Беговые упражнения</b>	Овладение техникой	Демонстрируют вариативное

	<p>спринтерского бега  Высокий старт от 15 до 30 м.  Бег с ускорением от 30 до 50 м.  Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м.  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p>	<p>выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<b>Прыжковые упражнения</b>	<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b>  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.  <b>Овладение техникой прыжка в высоту</b>  Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Метание малого мяча</b>	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b>  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических</p>

		способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Развитие выносливости</b>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	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.
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация	Выполняют контрольные упражнения и контрольные

	упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	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.
<b>Гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
<b>Организующие команды и приёмы</b>	<b>Освоение строевых упражнений</b> 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, чётко выполняют строевые приёмы
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b>	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: махом одной и	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из

	толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	числа разученных упражнений
<b>Опорные прыжки</b>	Освоение опорных прыжков <b>5 класс</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Развитие координационных способностей</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	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
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической</b>	Значение гимнастических	Раскрывают значение

культуре	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	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Баскетбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения.	Взаимодействуют со

	Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым 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. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	<b>Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же 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
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,

	развития психомоторных способностей	учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие выносливости 6 классы</b>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	То же 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
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Закрепление тактики свободного нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Знания о спортивной игре</b>	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	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
<b>Самостоятельные</b>	Упражнения по	Используют разученные

<p><b>занятия прикладной физической подготовкой</b></p>	<p>совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организируют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p><b>Футбол</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p>	<p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>

		соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при

		ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
<b>Знания</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b>	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.

	<p><b>Быстрота</b> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><b>Выносливость</b> Упражнения для развития выносливости</p> <p><b>Ловкость</b> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p><b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b></p>	<p><b>Туризм</b> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

### 7 класс

	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	
<p><b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе</b></p>	<p><b>Страницы истории</b> Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>

<b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b>	Влияние физических упражнений на основные системы организма	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Вредные привычки. Допинг	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	<b>Самоконтроль</b> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Заполняют дневник самоконтроля
<b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b>	<b>Первая помощь при травмах</b> Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Беговые упражнения</b>	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. 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
<b>Прыжковые упражнения</b>	<b>Овладение техникой прыжка в длину</b> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега <b>Овладение техникой прыжка в высоту</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим

		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Метание малого мяча</b>	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Развитие выносливости</b>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление	Соблюдают технику безопасности. Осваивают

	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	упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

	Техника выполнения физических упражнений	
<b>Организующие команды и приёмы</b>	<b>Освоение строевых упражнений</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</b>	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Опорные прыжки</b>	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	Освоение акробатических упражнений 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 числа разученных упражнений
<b>Развитие</b>	Общеразвивающие упражнения	Используют гимнастические и

<b>координационных способностей</b>	без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	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
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	регулирования физической нагрузки	
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Баскетбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Дальнейшее Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой</b>	Дальнейшее обучение технике	Описывают технику изучаемых

<b>бросков мяча</b>	движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

<b>Волейбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	<b>Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же 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
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений)</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

<b>и ритму)</b>	мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
<b>Развитие выносливости</b>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	То же 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
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Знания о спортивной игре</b>	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	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек-	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в

	тование команды, подготовка места проведения игры	судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Футбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения</b>	Комбинации из освоенных элементов техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,

<b>мячом и развитие координационных способностей</b>	перемещений и владения мячом	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло-

		вий, возникающих в процессе прохождения дистанций
<b>Знания</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> <b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b>	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <b>Гибкость</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов <b>Сила</b> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища <b>Быстрота</b> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту  <b>Выносливость</b> Упражнения для развития выносливости  <b>Ловкость</b> Упражнения для развития двигательной ловкости.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.

	Упражнения для развития локомоторной ловкости	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
<b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b>	<b>Туризм</b> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

### 8 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
<b>Физическое развитие человека</b>	<b>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития <b>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</b> 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	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности  Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
<b>Самонаблюдение и самоконтроль</b>	<b>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</b> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

	физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	
<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b>	<b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</b> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).	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
<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	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.
<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b>	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
<b>Совершенствование физических способностей</b>	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью

	совершенствования	человека
<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории</b>	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	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
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	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
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	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
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Дальнейшее закрепление 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
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и ком-</b>	Игра по упрощённым	Организуют совместные

<p><b>плексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Футбол</b></p>		
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p>	<p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного

		развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	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
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	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
<b>Развитие координационных способностей (ориентиро-</b>	Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития

вание в пространстве, быстрота реакций и пере-строение двигательных действий, дифференциро-вание силовых, простран-ственных и временных па-раметров движений, спо-собностей к согласованию движений и ритму)		названных координационных способностей
Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача 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
Освоение техники прямого нападающего удара	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про-цессе игровой деятельности
Закрепление техники пере-мещений, владения мячом и	Совершенствование координационных	Моделируют технику освоенных игровых действий

<b>развитие координационных способностей</b>	способностей	и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	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
<b>Знания о спортивной игре</b>	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в

	подготовка места проведения игры	судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гимнастика</b>		
<b>Освоение строевых упражнений</b>	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>	Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	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
<b>Освоение опорных прыжков</b>	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
<b>Освоение акробатических упражнений</b>	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
<b>Развитие координационных способностей</b>	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способ-</b>	Совершенствование силовых	Используют данные

<b>ностей и силовой выносливости</b>	способностей и силовой выносливости	упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	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

		<p>соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b></p>	<p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b></p>	<p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со</p>

		сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b>	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. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си-	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при

	ловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
<b>Знания</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при

		решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>Овладение техникой приёмов</b>	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
<b>Развитие координационных способностей</b>	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Знания</b>	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	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
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	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
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Выбирайте виды спорта</b>	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
<b>Тренировку начинаем с разминки</b>	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
<b>Повышайте физическую подготовленность</b>	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	
	<b>Атлетическая гимнастика</b>	
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>После тренировки</b>	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
<b>Рефераты и итоговые работы</b> По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике		

**9 класс**

<b>Содержание курса</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
<b>Физическое развитие человека</b>	<b>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения <b>Психические процессы в обучении двигательным действиям</b> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
<b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике</b>	<b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</b>	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют

<b>выполнения упражнений (технических ошибок)</b>	Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>	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	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b>	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
<b>Адаптивная физическая культура</b>	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим-

	России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	пийского движения в России
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории</b>	Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	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
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	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
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	руками в прыжке	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	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
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	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)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	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
	<b>Футбол</b>	
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	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
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок 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
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

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

<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b></p>	<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>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</p>
<p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к</b></p>	<p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

<b>согласованию движений и ритму)</b>		
<b>Развитие выносливости</b>	Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	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
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	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
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	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
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Знания о спортивной игре</b></p>	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест</p>

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

	способностей	скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	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
<b>Овладение техникой прыжка в длину</b>	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Овладение техникой прыжка в высоту</b>	Совершенствование техники прыжка в высоту	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></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 (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двухчетырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во</p>

	легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	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
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
<b>Знания</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль

		за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>Овладение техникой приёмов</b>	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
<b>Развитие координационных способностей</b>	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Знания</b>	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения в парах, овладение приёмами	Используют названные упражнения в самостоя-

	страховки, подвижные игры	тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	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
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Выбирайте виды спорта</b>	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
<b>Тренировку начинаем с разминки</b>	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
<b>Повышайте физическую подготовленность</b>	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	
<b>Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>После тренировки</b>	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
<b>Ваш домашний стадион</b>	Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

#### **4. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	5	6	7	8	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в год				
	Количество часов	340	68	68	68	68	68
1.	Знания о физической культуре	18	4	4	4	3	3
2.	Способы физкультурной деятельности	15	3	3	3	3	3
3.	Физическое совершенствование						
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	1	1	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью						
3.2.1	Спортивные игры	58	13	13	12	10	10
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	46	10	10	10	8	8
3.2.3	Легкая атлетика	59	11	11	11	13	13
3.2.4	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	44	8	8	8	10	10
4	Элементы единоборств	8				4	4
5	Прикладно-ориентированная подготовка	18	4	4	4	3	3

6	Упражнения общеразвивающей направленности	12	2	2	2	3	3
6.1	Гимнастика с основами акробатики		1	1	1	1	1
6.2	Легкая атлетика		1	1	1	2	2
7	Плавание						
	Вариативная часть	54	12	12	12	9	9
6.3	Волейбол		8	8	7	7	7
6.4	Легкая атлетика		4	4	4	2	2

Лыжная подготовка изучается в форме теоретического материала, в виду отсутствия необходимой материально – технической базы для прохождения раздела лыжная подготовка.