Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования №6 «Перспектива»

РАССМОТРЕНО на заседании МО СОГЛАСОВАНО заместитель директора УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ ДО №6 «Перспектива»

Протокол № 1 от «1» сентября 2018г.

«1 » сентября 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов базовый уровень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе примерной программы по учебным предметам основного общего образования (федеральный реестр образовательных программ).Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. − 4-е изд. − М.: Просвещение, 2014г. к учебно-методическому комплекту В.И.Ляха, М.Я. Виленского и с учетом примерных основных образовательных программ ФГОС ООО и в соответствии с Вариантом 1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО (размещена на сайте fgosreestr.ru, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 808.04.2015г. №1/15).

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

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

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обобщение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа реализует учебно-методическое обеспечение: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2018; Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- М.:Просвещение, 2018.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2ч в неделю: в 5 классе — 68ч., 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе - 68 ч.

В соответствии с Вариантом 1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО (размещена на сайте fgosreestr.ru, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 808.04.2015г. №1/15) программа реализуется в объеме 2 часа в неделю в каждом классе, 68 часов за год, 340 часов за весь курс обучения. Третий час может быть реализован за счет посещения учащимися спортивных секций во внеурочной деятельности или дополнительном образовании.

Программа определяет базовую — 280 часов - (основы знаний, спортивные игры: баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, физкультурно-оздоровительную деятельность, прикладно-ориентированную подготовку); и вариативную часть для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходовс учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 60 часовчасти учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебные недели из расчёта трёх часов в неделю в 5-9 классе, на 340 часов в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Раздел « **Знания о физической культуре**» изучается с 5-9 класса - 2 часа в четверть из расчета 10-15 минут урока.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» в 5-9 классах изучается в 1-4 четверти по 1 часу, в течение 10-15 мин урока.

Раздел «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» в 5-9 классах по 1 часу, в 3-4 четверти в течение 10-15 мин урока.

В течении всего года обучения готовить учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Обучающиеся временно освобожденные от практической части урока физической культуры, изучают предмет по теме урока (теоретически).

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю). УМК, который используется в процессе преподавания: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018; Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- М.:Просвещение, 2018.

ЛИЧНОСТНЫЕ,МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Личностные результаты

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного	Количес	5	6	7	8	9
	материала	ТВО	класс	класс	класс	класс	класс
		часов					
	Учебные недели		34	34	34	34	34
1.	Знания о физической	15	3	3	3	3	3
	культуре						

1.1.	Основы знаний						
2.	Способы двигательной	15	3	3	3	3	3
	(физкультурной)						
	деятельности						
3.	Физическое	310	62	62	62	62	62
	совершенствование						
3.1.	Физкультурно-	20	4	4	4	4	4
	оздоровительная						
	деятельность						
3.2.	Спортивно-оздоровительная	230					
	деятельность с						
	общеразвивающей						
	направленностью						
3.2.1	Спортивные игры	50	10	10	10	10	10
	(баскетбол)						
3.2.2	Гимнастика с основами	50	10	10	10	10	10
	акробатики						
3.2.3	Легкая атлетика	50	10	10	10	10	10
3.2.4	Лыжная подготовка	60	12	12	12	12	12
	(Лыжные гонки)						
	Прикладно-	10	2	2	2	2	2
	ориентированная						
	подготовка						
	Упражнения	10	2	2	2	2	2
	общеразвивающей						
	направленности						
4	Вариативная часть	60	12	12	12	12	12
4.1	Волейбол				4	6	6
4.2	Футбол						
4.3	Лапта		12	12	8	6	6
	Всего часов:	340	68	68	68	68	68

Примечание:* В 5,6,7,8,9 классах рабочая программа составлена в соответствие с вариантом №1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО.

Учебно-тематическое планирование с основными видами учебной деятельности

5 класс

Тематиче	ское Характеристика	
планиров	ание видов деятельности	
	учащихся	
Основы знаний (3 ч)		

История физической	Страницы истории Зарождение	Раскрывают историю возникновения
культуры.	Олимпийских игр древности.	и формирования физической
Олимпийские игры	Исторические сведения о развитии	культуры. Характеризуют
древности.	древних Олимпийских игр (виды	Олимпийские игры древности как
Возрождение Олим-	состязаний, правила их проведения,	явление культуры, раскрывают
пийских игр и	известные участники и победители).	содержание и правила сорев-
олимпийского	Роль Пьера де Кубертена в становле-	нований.
движения.	нии и развитии Олимпийских игр	Определяют цель возрождения
	современности.	Олимпийских игр, объясняют смысл
	Цель и задачи современного олим-	символики и ритуалов, роль Пьера
	пийского движения.	де Кубертена в становлении олим-
	minera a gamacina.	пийского движения.
Физическая культура	Познай себя	Регулярно контролируя длину
человека	Ростовесовые показатели.	своего тела, определяют темпы
человека	1 OCTOBECOBBIC HORasatesin.	_
Иминический	Проруду мод и монгоруду мод осомус	Своего роста.
Индивидуальные	Правильная и неправильная осанка.	Регулярно измеряют массу своего
комплексы	Упражнения для сохранения и	тела с помощью напольных весов.
адаптивной	поддержания правильной осанки с	Укрепляют мышцы спины и
(лечебной) и	предметом на голове. Упражнения для	плечевой пояс с помощью
корригирующей	укрепления мышц стопы. Зрение.	специальных упражнений.
физической	Гимнастика для глаз.	Соблюдают элементарные правила,
культуры.		снижающие риск появления болезни
		глаз.
D	2	D
Режим дня и его	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здорового
основное	Слагаемые здорового образа жизни.	образа жизни, выделяют его
содержание.	Режим дня. Утренняя гимнастика.	основные компоненты и определяют
	Основные правила для проведения са-	их взаимосвязь со здоровьем
	мостоятельных занятий.	человека. Выполняют комплексы
		упражнений утренней гимнастики.
		Оборудуют с помощью родителей
		место для самостоятельных занятий
		физкультурой в домашних условиях
		и приобретают спортивный инвен-
		тарь.Разучивают и выполняют
		комплексы упражнений для
		самостоятельных занятий в
		домашних условиях.
Оценка	Самоконтроль	Измеряют пульс до, во время и
эффективности за-	Субъективные и объективные показа-	после занятий физическими
нятий физической	тели самочувствия.	упражнениями.
культурой.		
Первая помощь и	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
самопомощь во	Соблюдение правил безопасности,	тренируются в наложении повязок.
время занятий фи-	страховки и разминки.	
зической культурой	_	
и спортом		
	Способы двигательной	•
	(физкультурной) деятельност	эи(3ч)
Подготовка к	Требования безопасности и	Готовить места занятий в условиях
занятиям	гигиенические правила при	помещения и на открытом воздухе,
физической	подготовке мест занятий, выборе	подбирать одежду. Обувь в
культурой	инвентаря и одежды для проведения	соответствии с погодными
<u> </u>	1 1 1 1 1 1 1 1 1	' '

	самостоятельных занятий.	условиями.
Выбор упражнений	Самонаблюдение за индивидуальными	Отбирать состав упражнений для
и составление	показателями(самостоятельное	физкультурно-оздоровительных
индивидуальных	тестирование физических качеств).	упражнений.
комплексов		
утренней зарядки,		
физкульминуток,		
физкульпауз.		
	Физическое совершенство	` ,
	Физкультурно-оздоровительная дея	
Оздоровительные	Комплексы упражнений утренней	Самостоятельно осваивать
формы в режиме	зарядки,физкультминуток,	упражнения с различной
учебного дня и	физкультпауз, комплексы дыхательной	оздоровительной направленностью и
учебной недели	и зрительной гимнастики.	составлять из них комплексы.
Подготовка к	Требования безопасности и	Готовит места занятий в условиях
занятиям	гигиенические правила при подготовке	помещения и на открытом воздухе,
физической	мест занятий, выборе инвентаря и	подбирать одежду и обувь.
культурой	одежды для проведения	
J J1	самостоятельных занятий.	
	Легкая атлетика(10ч	i)
Беговые	Овладение техникой спринтерского	Изучают историю лёгкой атлетики и
упражнения	бега	запоминают имена выдающихся
	5 класс	отечественных спортсменов.
	История лёгкой атлетики.	Описывают технику выполнения
	Высокий старт от 10 до 15 м.	беговых упражнений, осваивают её
	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	самостоятельно, выявляют и
	Скоростной бег до 40 м.	устраняют характерные ошибки в
	Бег на результат 60 м.	процессе освоения.
	5 класс	Взаимодействуют со сверстниками в
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12	процессе совместного освоения
	мин.	беговых упражнений, соблюдают
	Бег на 1000 м.	правила безопасности
		Описывают технику выполнения
		беговых упражнений, осваивают её
		самостоятельно, выявляют и
		устраняют характерные ошибки в
		процессе освоения.
Прыжковые	Овладение техникой прыжка в дли-	Описывают технику выполнения
упражнения	ну	прыжковых упражнений, осваивают
	5 класс	её самостоятельно, выявляют и
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	устраняют характерные ошибки в
	Овладение техникой прыжка в вы-	процессе освоения.
	соту	Взаимодействуют со сверстниками в
	5 класс	процессе совместного освоения
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		правила осзопасности
Метание малого	Овладение техникой метания мало-	Описывают технику выполнения
Метание малого мяча		_
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв-
	го мяча в цель и на дальность	метательных упражнений,

	ное 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.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Развитие	5 класс	Применяют разученные упражнения
выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями	для развития выносливости
	и на местности, минутный бег, эс-	
D.	тафеты, круговая тренировка.	T.
Развитие скоростно-	5 класс	Применяют разученные упражнения
силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки,	для развития скоростно-силовых способностей
спосооностеи	метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе-	спосооностеи
	ний, толчки и броски набивных мячей	
	весом до 3 кг с учётом возрастных и	
	половых особенностей.	
Развитие	5 класс	Применяют разученные упражнения
скоростных спо-	Эстафеты, старты из различных исход-	для развития скоростных
собностей	ных положений, бег с ускорением, с	способностей
	максимальной скоростью.	
Знания о	5 класс	Раскрывают значение
физической	Влияние легкоатлетических упражне-	легкоатлетических упражнений для
культуре	ний на укрепление здоровья и основ-	укрепления здоровья и основных
	ные системы организма; название ра-	систем организма и для развития
	зучиваемых упражнений и основы	физических способностей.
	правильной техники их	Соблюдают технику безопасности.
	выполнения;правила соревнований в	
	беге, прыжках и метаниях; разминка	
	для выполнения легкоатлетических	
	упражнений; представления о темпе,	
	скорости и объёме легкоатлетических	
	упражнений, направленных на разви-	
	тие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	
	Правила техники безопасности при	
	занятиях лёгкой атлетикой.	
Проведение	5 классы	Раскрывают значение
самостоятельных	Упражнения и простейшие программы	легкоатлетических упражнений для
занятий приклад-	развития выносливости, скоростно-	укрепления здоровья и основных
ной физической	силовых, скоростных и коорди-	систем организма и для развития
подготовкой	национных способностей на основе	физических способностей.
	l	Coffice was a many way for a many and a many
	освоенных легкоатлетических упраж-	Соблюдают технику безопасности.
	нений. Правила самоконтроля и ги-	Соолюдают технику оезопасности.

Овладение	5 классы	Используют разученные упражнения
организаторскими	Измерение результатов; подача ко-	в самостоятельных занятиях при
умениями	манд; демонстрация упражнений;	решении задач физической и
	помощь в оценке результатов и про-	технической подготовки.
	ведение соревнований, в подготовке	Выполняют контрольные
	места проведения занятий.	упражнения и контрольные тесты по
		лёгкой атлетике. Измеряют
		результаты, помогают их оценивать
		и проводить соревнования.
	Гимнастика с основами акробат	ики (10ч)
Краткая	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и
характеристика	Основная гимнастика. Спортивная	запоминают имена выдающихся
вида спорта	гимнастика. Художественная гимна-	отечественных спортсменов.
Требования к	стика. Аэробика. Спортивная акроба-	Различают предназначение каждого
технике без-	тика.	из видов гимнастики.
опасности	Правила техники безопасности и	Овладевают правилами техники
	страховки во время занятий физиче-	безопасности и страховки во время
	скими упражнениями. Техника вы-	занятий физическими упражнениями
	полнения физических упражнений.	
Организующие	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, чётко
команды и приёмы	5 класс	выполняют строевые приёмы
	Перестроение из колонны по одному в	
	колонну по четыре дроблением и	
	сведением; из колонны по два и по	
	четыре в колонну по одному разведе-	
	нием и слиянием, по восемь в движе-	
	нии.	
Vпражиения	Осроение общеназрирающих упраж-	Описывают технику
Упражнения	Освоение общеразвивающих упраж-	Описывают технику
общеразвивающей	нений без предметов на месте и в	общеразвивающих упражнений.
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей	нений без предметов на месте и в движении 5 классы	общеразвивающих упражнений.
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положений рук,	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положений рук,	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходь-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махо-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскока-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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.	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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.	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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 па-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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.	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на гимнастических	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис-
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс Мальчики: висы согнувшись и про-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на гимнастических	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; под-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис-
общеразвивающей направленности (без предметов Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на гимнастических	нений без предметов на месте и в движении 5 классы 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс Мальчики: висы согнувшись и про-	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис-

	вание из виса лёжа.	
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных
• •	5 класс	упражнений и составляют
	Вскок в упор присев; соскок прогнув-	гимнастические комбинации из
	шись (козёл в ширину, высота 80-100	числа разученных упражнений
	см).	
	,	
Акробатические	Освоение акробатических упражнений	Описывают технику акробатических
упражнения и	5 класс	упражнений. Составляют
комбинации	Кувырок вперёд и назад; стойка на	акробатические комбинации из чис-
	лопатках.	ла разученных упражнений
Развитие	5 классы	Используют гимнастические и
координационных	Общеразвивающие упражнения без	акробатические упражнения для
способностей	предметов и с предметами; то же с	развития названных координа-
	различными способами ходьбы, бега,	ционных способностей
	прыжков, вращений. Упражнения с	
	гимнастической скамейкой, на гим-	
	настическом бревне, на гимнастичес-	
	кой стенке, брусьях, перекладине,	
	гимнастическом козле и коне. Акро-	
	батические упражнения. Прыжки с	
	пружинного гимнастического мостика	
	в глубину. Эстафеты и игры с исполь-	
	зованием гимнастических упражнений	
	и инвентаря.	
Развитие силовых	5 классы	Используют данные упражнения для
способностей и	Лазанье по канату, шесту, гимнасти-	развития силовых способностей и
силовой выносли-	ческой лестнице. Подтягивания, уп-	силовой выносливости
вости	ражнения в висах и упорах, с ганте-	
	лями, набивными мячами.	
Развитие скоростно-	5 классы	Используют данные упражнения для
силовых	Опорные прыжки, прыжки со скакал-	развития скоростно-силовых
способностей	кой, броски набивного мяча.	способностей
n r		17
Развитие гибкости	5 классы	Используют данные упражнения для
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,	развития гибкости
	локтевых, тазобедренных, коленных	
	суставов и позвоночника. Упражнения	
	с партнёром, акробатические, на	
	гимнастической стенке. Упражнения с	
	предметами.	
Знания о	5 классы	Раскрывают значение
физической куль-	Значение гимнастических упражнений	гимнастических упражнений для
туре	для сохранения правильной осанки,	сохранения правильной осанки,
ν Γ ⁻	развития силовых способностей и	развития физических способностей.
	гибкости; страховка и помощь во вре-	Оказывают страховку и помощь во
	мя занятий; обеспечение техники	время занятий, соблюдают технику
	безопасности; упражнения для разо-	безопасности. Применяют
	гревания; основы выполнения	упражнения для организации само-
	гимнастических упражнений.	стоятельных тренировок
Проведение	5 классы	Используют разученные упражнения
самостоятельных	Упражнения и простейшие программы	в самостоятельных занятиях при
занятий	по развитию силовых, координа-	решении задач физической и
	, <u>, 1''</u>	, <u> </u>

	~ · · ~	
прикладной	ционных способностей и гибкости с	технической подготовки.
физической	предметами и без предметов, акроба-	Осуществляют самоконтроль за
подготовкой	тические, с использованием гимна-	физической нагрузкой во время этих
	стических снарядов. Правила само-	занятий
	контроля. Способы регулирования	
	физической нагрузки.	
Овладение	5 классы	Составляют совместно с учителем
организаторскими	Помощь и страховка; демонстрация	простейшие комбинации
умениями	упражнений; выполнения	упражнений, направленные на раз-
J MICHIEL MILL	обязанностей командира отделения;	витие соответствующих физических
	установка и уборка снарядов;	способностей. Выполняют
	составление с помощью учителя	обязанности командира отделения.
	простейших комбинаций упражнений.	Оказывают помощь в установке и
	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	1
	Правила соревнований.	уборке снарядов. Соблюдают
		правила соревнований
*	Баскетбол(10ч)	T
Краткая	История баскетбола. Основные прави-	Изучают историю баскетбола и
характеристика	ла игры в баскетбол. Основные при-	запоминают имена выдающихся
вида спорта	ёмы игры.	отечественных спортсменов —
Требования к	Правила техники безопасности.	олимпийских чемпионов.
технике без-		Овладевают основными приёмами
опасности		игры в баскетбол
Овладение	5 классы	Описывают технику изучаемых
техникой пере-	Стойки игрока. Перемещения в стойке	игровых приёмов и действий,
движений,	приставными шагами боком, лицом и	осваивают их самостоятельно, выяв-
остановок, по-	спиной вперёд. Остановка двумя	ляя и устраняя типичные ошибки.
воротов и стоек	шагами и прыжком.	Взаимодействуют со сверстниками в
воротов и стоек	•	
	Повороты без мяча и с мячом. Комби-	процессе совместного освоения
	нации из освоенных элементов техни-	техники игровых приёмов и
	ки передвижений (перемещения в	действий, соблюдают правила
	стойке, остановка, поворот,	безопасности
	ускорение).	
Освоение ловли и	5 классы	Описывают технику изучаемых
передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками	игровых приёмов и действий,
	от груди и одной рукой от плеча на	осваивают их самостоятельно, выяв-
	месте и в движении без сопротивления	ляя и устраняя типичные ошибки.
	защитника (в парах, тройках, квадрате,	Взаимодействуют со сверстниками в
	круге).	процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Освоение техники	5 классы	Описывают технику изучаемых
ведения мяча		_ = = =
ZOMINIM IM IM	Веление мяча в низкой спелней и	игровых приёмов и лействий
	Ведение мяча в низкой, средней и	игровых приёмов и действий,
	высокой стойке на месте, в движении	осваивают их самостоятельно,
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила
	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
Овладение	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила
Овладение техникой бросков	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60 м.	ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила
		безопасности
Освоение	5 классы	Описывают технику изучаемых
индивидуальной	Вырывание и выбивание мяча.	игровых приёмов и действий,
техники защиты		осваивают их самостоятельно, выяв-
		ляя и устраняя типичные ошибки.
		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Закрепление	5 классы	Моделируют технику освоенных
техники владения	Комбинация из освоенных элементов:	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	ловля, передача, ведение, бросок.	варьируют её в зависимости от
координационных		ситуаций и условий, возникающих в
способностей		процессе игровой деятельности
Закрепление	5 классы	Моделируют технику освоенных
техники пере-	Комбинация из освоенных элементов	игровых действий и приёмов,
мещений, владения	техники перемещений и владения мя-	варьируют её в зависимости от
мячом и развитие	чом.	ситуаций и условий, возникающих в
координационных		процессе игровой деятельности
способностей		
Освоение тактики	5 классы	Взаимодействуют со сверстниками в
игры	Тактика свободного нападения.	процессе совместного освоения
	Позиционное нападение (3:0) без из-	тактики игровых действий,
	менения позиций игроков.	соблюдают правила безопасности.
	Нападение быстрым прорывом (1:0).	Моделируют тактику освоенных
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
		деятельности
Овладение игрой и	5 классы	Организуют совместные занятия
комплексное	Игра по упрощённым правилам мини-	баскетболом со сверстниками,
развитие	баскетбола.	осуществляют судейство игры.
психомоторных	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,	Выполняют правила игры,
способностей	3:3.	уважительно относятся к сопернику
		и управляют своими эмоциями.
T-0	Лыжная подготовка (лыжные год	T , , , , ,
Краткая	История лыжного спорта.	Изучают историю лыжного спорта и
характеристика	Основные правила соревнований.	запоминают имена выдающихся
вида спорта	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	отечественных лыжников.
Требования к	Правила техники безопасности	Соблюдают правила, чтобы
технике безо-		избежать травм при ходьбе на
пасности		лыжах. Выполняют контрольные уп-
0	-	ражнения
Освоение техники	5 класс	Описывают технику изучаемых
лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одно-	лыжных ходов, осваивают их

временный бесшажный ходы. Подъём

«плугом». Повороты переступанием.

«полуёлочкой». Торможение

самостоятельно, выявляя и устраняя

Взаимодействуют со сверстниками в

типичные ошибки.

	Передвижение на лыжах 3 км.	процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Общефизическая подготовка	5 классы 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 Упражнения общеразвивающей напра Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости, координации движения и ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической
		культурой.
Баскетбол.Развитие быстроты,	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной	Организовывать и проводить самостоятельные занятия
силы,выносливости,	скоростью с внезапными остановками	баскетболом, составлять их
координации движений	и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Футбол.Развитие	Старты из различных положений с	Организовывать и проводить
быстроты, силы,	последующим ускорением. Комплексы	самостоятельные занятия футболом,
выносливости.	упражнений с дополнительными	составлять их содержание и
	отягощениями на основные мышечные	планировать в системе занятий
	группы. Многоскоки через	физической культурой.
	препятствия. Прыжки через скакалку.	
	Прикладно- ориентированная подг	отовка(2ч)
Прикладно	Передвижение ходьбой, бегом,	Организовывать и проводить
ориентированная	прыжками по пологому склону,	самостоятельные занятия
физическая	сыпучему грунту, пересеченной	прикладной физической
подготовка	местности; спрыгивание с	подготовкой, составлять их
	ограниченной площадки и	содержание и планировать в системе
	запрыгивание на нее.	занятий физической культурой.
	Лазание по канату в два и три приема(мальчики); лазание по	Владеть вариативным выполнением
	гимнастической стенке вверх, вниз, по	прикладных упражнений, перестраивать их технику в
	диагонали лицом и спиной к стенке;	зависимости от возникающих задач
	прыжки через препятствие с грузом на	и изменяющихся условий.
	плечах и без; преодоление полосы	Применять прикладные упражнения
	препятствий.	для развития физических качеств,
	_ *	
		контролировать физическую
		контролировать физическую нагрузку по ЧСС.

		прикладных упражнений.
	Danuary 2 2 22 27 (12)	
	Вариативная часть(12) «Русская лапта»(12ч)	
Краткая характеристика	Требования к технике безопасности История игры «Русская лапта».	Изучают историю игры «Русская лапта»
вида спорта.	Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры.
Овладение техники удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.
Овладение техники передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную 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
Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 классы 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 за-	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

ных
ощих
сти
ных
T
ощих
сти
иками
кин
ости.
ых
её в
ловий,
овой (

Учебно-тематическое планирование с основными видами деятельности

6 класс

Содержани	Тематическое	Характеристика
е курса	планирование	видов деятельности
		учащихся
Основы знаний(3ч)		

История зарождения	Страницы истории	Сравнивают физические
олимпийского движения	Цель и задачи современного	упражнения, которые были
в России. Олимпийское	олимпийского движения.	популярны у русского народа в
движение в России	Физические упражнения и игры в	древности и в Средние века, с
(CCCP).	Киевской Руси, Московском	современными упражнениями.
Выдающиеся достижения	государстве, на Урале и в Сибири.	Объясняют, чем знаменателен
отечественных	Первые спортивные клубы в	советский период развития
спортсменов на	дореволюционной России.	олимпийского движения в России.
Олимпийских играх.	Наши соотечественники —	олимпинского движения в госсии.
Олимпинских играх.	олимпийские чемпионы.	
П		n
Проведение	Психологические особенности	Раскрывают значение нервной
самостоятельных занятий	возрастного развития. Физическое	системы в управлении
по коррекции осанки и	самовоспитание.	движениями и в регуляции
телосложения		основными системами организма.
		Составляют личный план
		физического самовоспитания.
		Выполняют упражнения для
		тренировки различных групп
		мышц.
Всестороннее и гармонич-	Адаптивная физическая культура.	Соблюдают основные
ное физическое развитие	Подбор спортивного инвентаря	гигиенические правила. Выбирают
пос физиление развитие	для занятий физическими	режим правильного питания в за-
	упражнениями в домашних	висимости от характера мышечной
	условиях. Личная гигиена. Банные	деятельности.
	процедуры. Рациональное	Выполняют основные правила
	1 71	
C	питание.	организации распорядка дня.
Самонаблюдение и само-	Измерение резервов организма и	Выполняют тесты на приседания и
контроль	состояния здоровья с помощью	пробу с задержкой дыхания.
T	функциональных проб.	Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопо-	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
мощь во время занятий	Причины возникновения травм и	тренируются в наложении повязок
физической культурой и	повреждений при занятиях	и жгутов.
спортом	физической культурой и спортом.	
Спосо	<mark>бы двигательной(физкультурной)</mark> д	цеятельности(3ч)
Подготовка к занятиям	Требования безопасности и	Готовить места занятий в
физической культурой	гигиенические правила при	условиях помещения и на
	подготовке мест занятий, выборе	е открытом воздухе, подбирать
	инвентаря и одежды для	одежду. Обувь в соответствии с
	проведения самостоятельных	погодными условиями.
	занятий.	_
Выбор упражнений и	Самонаблюдение за	Отбирать состав упражнений
составление	индивидуальными	для физкультурно-
индивидуальных	показателями(самостоятельное	оздоровительных упражнений.
комплексов утренней	тестирование физических	
зарядки, физкульминуток,	качеств).	
физкульпауз.		
Планирование занятий	Составление(совместно с	Составлять планы
физической культурой	учителем)плана занятий	самостоятельных занятий
физической культурой	спортивной подготовкой с	физической подготовкой,
		=
	учетом индивидуальных	отбирать физические
	показателей здоровья и	упражнения и определять их
	физического	дозировку.
	развития, двигательной и	į

физической подготовленности.		
Физическое совершенство(62ч)		
Легкая атлетика(10ч)		
Беговые упражнения	Овладение техникой	Демонстрируют вариативное
	спринтерского бега	выполнение беговых упражнений.
	6 класс	Применяют беговые упражнения
	Высокий старт от 15 до 30 м.	для развития соответствующих
	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	физических качеств, выбирают
	Скоростной бег до 50 м.	индивидуальный режим
	Бег на результат 60 м.	физической нагрузки,
	6 класс	контролируют её по частоте
	Бег в равномерном темпе до 15	сердечных сокращений.
	мин. Бег на 1200 м	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.
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в	Описывают технику выполнения
	длину	прыжковых упражнений,
	6 класс	осваивают её самостоятельно,
	Прыжки в длину с 7—9 шагов	выявляют и устраняют
	разбега.	характерные ошибки в процессе
	Овладение техникой прыжка в	освоения.
	высоту	Применяют прыжковые
	6 класс	упражнения для развития
	Прыжки в высоту с 3—5 шагов	соответствующих физических
	разбега.	способностей, выбирают
	1	индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила безопасности
		правила безопасности
Метание малого мяча	Овладение техникой метания	Описывают технику выполнения
	малого мяча в цель и на	метательных упражнений,
	дальность	осваивают её самостоятельно,
	6 класс	выявляют и устраняют
	Метание теннисного мяча с места	характерные ошибки в процессе
	на дальность отскока от стены, на	освоения.
	заданное расстояние, на	Демонстрируют вариативное
	дальность, в коридор 5-6 м, в	выполнение метательных
	горизонтальную и вертикальную	упражнений.
	цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10	Применяют метательные
	м, с 4-5 бросковых шагов на	упражнения для развития
	дальность и заданное расстояние.	соответствующих физических
	дальность и заданное расстолиме.	способностей. Взаимодействуют
		со сверстниками в процессе
		со сверстниками в процессе совместного освоения
		CODMICCITION O OCDUCTIVIA

		метательных упражнений,
		соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	6 класс	Применяют разученные
	Кросс до 15 мин, бег с	упражнения для развития
	препятствиями и на местности,	выносливости
	минутный бег, эстафеты, круговая	
	тренировка.	
Развитие скоростно-	6 класс	Применяют разученные
силовых способностей	Всевозможные прыжки и	упражнения для развития
	многоскоки, метания в цель и на	скоростно-силовых способностей
	дальность разных снарядов из	
	разных исходных положений,	
	толчки и броски набивных мячей	
	весом до 3 кг с учётом возрастных	
	и половых особенностей.	
Развитие скоростных спо-	6 класс	Применяют разученные
собностей	Эстафеты, старты из различных	упражнения для развития
	исходных положений, бег с	скоростных способностей
	ускорением, с максимальной	
	скоростью.	
Знания о физической	6 класс	Раскрывают значение
культуре	Влияние легкоатлетических	легкоатлетических упражнений
	упражнений на укрепление	для укрепления здоровья и
	здоровья и основные системы	основных систем организма и для
	организма; название ра-	развития физических спо-
	зучиваемых упражнений и основы	собностей. Соблюдают технику
	правильной техники их	безопасности. Осваивают
	выполнения;правила	упражнения для организации
	соревнований в беге, прыжках и	самостоятельных тренировок.
	метаниях; разминка для вы- пол	
	нения легкоатлетических упраж-	
	нений; представления о темпе, скорости и объёме	
	легкоатлетических упражнений,	
	направленных на развитие	
	выносливости, быстроты, силы,	
	координационных способностей.	
	Правила техники безопасности	
	при занятиях лёгкой атлетикой.	
Проведение самостоя-	6 класс	Раскрывают значение
тельных занятий	Упражнения и простейшие	легкоатлетических упражнений
прикладной физической	программы развития	для укрепления здоровья и
подготовкой	выносливости, скоростно-	основных систем организма и для
	силовых, скоростных и коорди-	развития физических
	национных способностей на	способностей. Соблюдают технику
	основе освоенных	безопасности. Осваивают
	легкоатлетических упражнений.	упражнения для организации
	Правила самоконтроля и гигиены.	самостоятельных тренировок.
Овладение организатор-	6 класс	Выполняют контрольные
скими умениями	Измерение результатов; подача	упражнения и контрольные тесты
	команд; демонстрация	по лёгкой атлетике.Составляют
	упражнений; помощь в оценке	совместно с учителем простейшие
	результатов и проведение	комбинации упражнений,
	соревнований, в подготовке места	направленные на развитие
	проведения занятий.	соответствующих физических

		способностей. Измеряют
		результаты, помогают их оцени-
	Гимиротика с соморания сущей	вать и проводить соревнования.
L'normag vanaveran	Гимнастика с основами акробатии История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и
Краткая характеристика	Основная гимнастика.	
вида спорта		запоминают имена выдающихся
Требования к технике	Спортивная гимнастика.	отечественных спортсменов.
безопасности	Художественная гимнастика.	Различают предназначение
	Аэробика. Спортивная акроба-	каждого из видов гимнастики.
	тика.	Овладевают правилами техники
	Правила техники безопасности и	безопасности и страховки во время
	страховки во время занятий	занятий физическими упраж-
	физическими упражнениями.	нениями
	Техника выполнения физических	
0	упражнений.	Dan
Организующие команды	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды,
и приёмы	6 класс	чётко выполняют строевые
	Перестроение из колонны по	приёмы
	одному в колонну по четыре	
	дроблением и сведением; из	
	колонны по два и по четыре в	
	колонну по одному разведением и	
Vunovenoung	слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих	Описывают технику
Упражнения общеразвивающей	упражнений без предметов на	общеразвивающих упражнений.
направленности (без	месте и в движении	Составляют комбинации из числа
предметов	6 классы	разученных упражнений
предметов	Сочетание различных положений	разученных упражнении
	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.	
Упражнения	Освоение общеразвивающих	Описывают технику
общеразвивающей	упражнений с предметами	общеразвивающих упражнений с
направленности (с	6 классы	предметами.
предметами)	Мальчики: с набивным и	Составляют комбинации из числа
,	большим мячом, гантелями (1—3	разученных упражнений
	кг).	
	Девочки: с обручами, булавами,	
	большим мячом, палками.	
Упражнения и	Освоение и совершенствование	Описывают технику данных
комбинации на	висов и упоров	упражнений. Составляют
гимнастических брусьях	6 класс	гимнастические комбинации из
	Мальчики: махом одной и	числа разученных упражнений
	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.	
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных
- P	6 класс	упражнений и составляют
	Прыжок ноги врозь (козёл в	гимнастические комбинации из
	ширину, высота 100—110 см).	числа разученных упражнений
Акробатические упражне-	Освоение акробатических	
ния и комбинации	упражнений	Описывают технику
пил и комониции	6 класс	акробатических упражнений.
	Два кувырка вперёд слитно;	Составляют акробатические
	жи кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с	комбинации из числа разученных
		упражнений
Donners	помощью.	v 1
Развитие	6 класс	Используют гимнастические и
координационных	Общеразвивающие упражнения	акробатические упражнения для
способностей	без предметов и с предметами; то	развития названных координа-
	же с различными способами	ционных способностей
	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.	
Развитие силовых способ-	6 класс	Используют данные упражнения
ностей и силовой	Лазанье по канату, шесту,	для развития силовых
выносливости	гимнастической лестнице.	способностей и силовой
	Подтягивания, упражнения в	выносливости
	висах и упорах, с гантелями,	
	набивными мячами.	
Развитие скоростно-сило-	6 класс	Используют данные упражнения
вых способностей	Опорные прыжки, прыжки со	для развития скоростно-силовых
	скакалкой, броски набивного	способностей
	мяча	
Развитие гибкости	6 класс	Используют данные упражнения
1 usbillie lilokoelii	Общеразвивающие упражнения с	для развития гибкости
	повышенной амплитудой для	Assi passirina riiokoerii
	плечевых, локтевых,	
	тазобедренных, коленных	
	суставов и позвоночника.	
	Упражнения с партнёром,	
	акробатические, на	
	гимнастической стенке.	
D	Упражнения с предметами.	D
Знания о физической	6 классы	Раскрывают значение
культуре	Значение гимнастических	гимнастических упражнений для
	упражнений для сохранения	сохранения правильной осанки,
	правильной осанки, развития	развития физических
	силовых способностей и	способностей.
	гибкости; страховка и помощь во	Оказывают страховку и помощь во

	время занятий; обеспечение	время занятий, соблюдают
	техники безопасности;	технику безопасности. Применяют
	упражнения для разогревания;	упражнения для организации
	основы выполнения гимнасти-	самостоятельных тренировок
	ческих упражнений.	
Проведение	6 класс	Используют разученные
самостоятельных занятий	Упражнения и простейшие	упражнения в самостоятельных
прикладной физической	программы по развитию силовых,	занятиях при решении задач
подготовкой	координационных способностей и	физической и технической
подготовкои	_	
	гибкости с предметами и без	подготовки. Осуществляют само-
	предметов, акробатические, с	контроль за физической нагрузкой
	использованием гимнастических	во время этих занятий
	снарядов. Правила самоконтроля.	
	Способы регулирования	
	физической нагрузки.	
Овладение	6 класс	Составляют совместно с учителем
организаторскими	Помощь и страховка;	простейшие комбинации
умениями	демонстрация упражнений;	упражнений, направленные на раз-
- -	выполнения обязанностей	витие соответствующих
	командира отделения; установка	физических способностей.
	и уборка снарядов; составление с	Выполняют обязанности
	помощью учителя простейших	
		командира отделения. Оказывают
	комбинаций упражнений.	помощь в установке и уборке
	Правила соревнований.	снарядов. Соблюдают правила
		соревнований
	Баскетбол(10ч)	
Краткая характеристика	История баскетбола. Основные	Изучают историю баскетбола и
вида спорта	правила игры в баскетбол.	запоминают имена выдающихся
Требования к технике	Основные приёмы игры.	отечественных спортсменов —
безопасности	Правила техники безопасности.	олимпийских чемпионов.
		Овладевают основными приёмами
		игры в баскетбол
Овладение техникой	6 класс	Описывают технику изучаемых
передвижений, остановок,	Стойки игрока. Перемещения в	игровых приёмов и действий,
поворотов и стоек	стойке приставными шагами	осваивают их самостоятельно,
поворотов и стоск	боком, лицом и спиной вперёд.	
	1	выявляя и устраняя типичные
	Остановка двумя шагами и	ошибки. Взаимодействуют со
	прыжком.	сверстниками в процессе
	Повороты без мяча и с мячом.	совместного освоения техники
	Комбинации из освоенных	игровых приёмов и действий,
	элементов техники передвижений	соблюдают правила безопасности
	(перемещения в стойке,	
	остановка, поворот, ускорение).	
Освоение ловли и передач	6 класс	Описывают технику изучаемых
мяча	Ловля и передача мяча двумя	игровых приёмов и действий,
	руками от груди и одной рукой от	осваивают их самостоятельно,
	плеча на месте и в движении без	выявляя и устраняя типичные
	сопротивления защитника (в	ошибки. Взаимодействуют со
	парах, тройках, квадрате, круге).	сверстниками в процессе
	парил, гропкил, квидриго, круго).	совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
0		соблюдают правила безопасности
Освоение техники	6 класс	Описывают технику изучаемых
ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и	игровых приёмов и действий,

	<u> </u>	
	высокой стойке на месте, в	осваивают их самостоятельно,
	движении по прямой, с	выявляя и устраняя типичные
	изменением направления	ошибки.
	движения и скорости; ведение без	Взаимодействуют со сверстниками
	сопротивления защитника	в процессе совместного освоения
	ведущей и неведущей рукой.	техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Овладение техникой	6 класс	Описывают технику изучаемых
бросков мяча	Броски одной и двумя руками с	игровых приёмов и действий,
opoutoz min iu	места и в движении (после	осваивают их самостоятельно,
	ведения, после ловли) без	выявляя и устраняя типичные
	сопротивления защитника.	ошибки. Взаимодействуют со
	=	I -
	Максимальное расстояние до	сверстниками в процессе
	корзины -3,60 м.	совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопасности
Освоение	6 класс	Описывают технику изучаемых
индивидуальной техники	Вырывание и выбивание мяча.	игровых приёмов и действий,
защиты		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 вла-	6 класс	Моделируют технику освоенных
дения мячом и развитие	Комбинация из освоенных	игровых действий и приёмов,
координационных способ-		варьируют её в зависимости от
ностей	элементов: ловля, передача,	
ностеи	ведение, бросок.	ситуаций и условий, возникающих
		в процессе игровой деятельности
Закрепление техники	6 класс	Моделируют технику освоенных
перемещений, владения	Комбинация из освоенных	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	элементов техники перемещений	варьируют её в зависимости от
координационных	и владения мячом.	ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	6 класс	Взаимодействуют со сверстниками
	Тактика свободного нападения.	в процессе совместного освоения
	Позиционное нападение (3:0) без	тактики игровых действий,
	изменения позиций игроков.	соблюдают правила безопасности.
	Нападение быстрым прорывом	Моделируют тактику освоенных
	(1:0). Взаимодействие двух	игровых действий, варьируют её в
	игроков «Отдай мяч и выйди».	зависимости от ситуаций и
	1	условий, возникающих в процессе
		игровой деятельности
Овладение игрой и	6 класс	Организуют совместные занятия
<u>-</u>		баскетболом со сверстниками,
комплексное развитие	Игра по упрощённым правилам	
психомоторных	мини-баскетбола.	осуществляют судейство игры.
способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1,	Выполняют правила игры,
	3:2, 3:3.	уважительно относятся к
		сопернику и управляют своими
		эмоциями. Применяют правила
		подбора одежды для занятий на
		открытом воздухе, используют
		игру в баскетбол как средство
	I	

		активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. 6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой»Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения 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
Знания	6 классы 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.	прохождения дистанций 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
Упра	жнения общеразвивающей направ.	ленности (2ч)
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости, координации движения и ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Баскетбол.Развитие быстроты, силы,выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с	культурои. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической

	изменением направления.	культурой.
	Броски баскетбольного мяча по	
	неподвижной и подвижной	
	мишени.	
Футбол.Развитие	Старты из различных положений	Организовывать и проводить
быстроты, силы,	с последующим ускорением.	самостоятельные занятия
выносливости.	Комплексы упражнений с	футболом, составлять их
	дополнительными отягощениями	содержание и планировать в
	на основные мышечные группы.	системе занятий физической
	Многоскоки через препятствия.	культурой.
	Прыжки через скакалку.	

Вариативная часть(12ч) Лапта(12ч)

Краткая характеристика	Требования к технике без-	Изучают историю игры «Русская
вида спорта.	опасности	лапта»
	История игры «Русская лапта».	Овладевают основными приёмами
	Основные правила игры.	игры.
	Тактические и технические	_
	действия игры «Русская лапта».	
	Правила техники безопасности.	
Овладение техники удара	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку	Описывать технику игровых
битой	«свеча»; Удар сбоку «дальний».	действий и приемов, осваивать их
		самостоятельно, выявляя и
		устраняя типичные ошибки.
		Моделировать технику игровых
		действий и приемов.
Овладение техники	Передача мяча на точность;	Описывают технику изучаемых
передачи и ловле мяча	передача мяча на быстроту.	игровых приёмов и действий,
		осваивают их самостоятельно,
		выявляя и устраняя типичные
		ошибки.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
Овладение техники	Метание теннисного мяча на	Описывают технику изучаемых
метания малого мяча в	дальность; на заданное	игровых приёмов и действий,
цель и на дальность	расстояние; метание мяча в	осваивают их самостоятельно,
	горизонтальную и вертикальную	выявляя и устраняя типичные
	цель.	ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопасности

Развитие скорост скоростно-силовых способностей	ных, Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых
Самостоятельные	6 классы	Используют разученные
занятия прикладной физической подготовы	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания,	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
	приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
Закрепление техники дения мячом и развит координационных спо ностей	вла- 6 классы ие Комбинации из освоенных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владени мячом и развитие координационных способностей	6 классы 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
Освоение тактики игр	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
Opropos	Физкультурно-оздоровительная дея	
Оздоровительные формы в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них комплексы.

Подготовка к	Требования безопасности и	Готовит места занятий в условиях
занятиям	гигиенические правила при подготовке	помещения и на открытом воздухе,
физической	мест занятий, выборе инвентаря и	подбирать одежду и обувь.
культурой	одежды для проведения	
	самостоятельных занятий.	
	Прикладно- ориентированная подг	тотовка(2ч)
Прикладно	Передвижение ходьбой, бегом,	Организовывать и проводить
ориентированная	прыжками по пологому склону,	самостоятельные занятия
физическая	сыпучему грунту, пересеченной	прикладной физической
подготовка	местности; спрыгивание с	подготовкой, составлять их
	ограниченной площадки и	содержание и планировать в системе
	запрыгивание на нее.	занятий физической культурой.
	Лазание по канату в два и три	Владеть вариативным выполнением
	приема(мальчики); лазание по	прикладных упражнений,
	гимнастической стенке вверх, вниз, по	перестраивать их технику в
	диагонали лицом и спиной к стенке;	зависимости от возникающих задач
	прыжки через препятствие с грузом на	и изменяющихся условий.
	плечах и без; преодоление полосы	Применять прикладные упражнения
	препятствий.	для развития физических качеств,
		контролировать физическую
		нагрузку по ЧСС.
		Преодолевать трудности и
		проявлять волевые качества
		личности при выполнение
		прикладных упражнений.

Учебно-тематическое планирование с основными видами учебной деятельности 7 класс

Тематическое	Характеристика
планирование	видов деятельности
	учащихся
Основы знаний(3ч)	
Страницы истории.	Анализируют положения
Физкультура и спорт в	Федерального закона «О
Российской Федерации на	физической культуре и спорте»
современном этапе.	
Влияние физических упражнений	Осмысливают, как занятия
на основные системы организма.	физическими упражнениями
_	оказывают благотворное влияние
	на работу и развитие всех систем
	организма, на его рост и развитие
Здоровье и здоровый образ жизни.	Выполняют основные правила
Режим труда и отдыха.	организации распорядка
1	дня.Объясняют роль и значение
	занятий физической культурой в
	профилактике вредных привычек
Самоконтроль	Заполняют дневник самоконтроля
<u>-</u>	
	планирование Основы знаний(3ч) Страницы истории. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

	состояния здоровья с помощью	
	функциональных проб.	
Первая помощь и самопо-	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
мощь во время занятий	Характеристика типовых	тренируются в наложении повязок
физической культурой и	травм, простейшие приёмы и	и жгутов, переноске пострадавших
-		и жі утов, переноске пострадавших
спортом	правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	
Способь	и двигательной(физкультурной) де	ятельности(3ч)
Подготовка к занятиям	Требования безопасности и	Готовить места занятий в
физической культурой	гигиенические правила при	условиях помещения и на
	подготовке мест занятий, выборе	открытом воздухе, подбирать
	инвентаря и одежды для	одежду. Обувь в соответствии с
	проведения самостоятельных	погодными условиями.
	занятий.	·
Выбор упражнений и	Составление индивидуальных	Отбирать состав упражнений для
составление	планов занятий физической	физкультурно-оздоровительных
индивидуальных	подготовкой, выделение основных	занятий, определять
комплексов утренней	частей занятий, определение их	последовательность их
зарядки.	направленности и содержания.	выполнения и дозировку.
Физкультминуток,		
физкультпауз.		
Планирование занятий	Составление плана	Составлять планы
физической культурой	занятий(совместно с учителем)	самостоятельных занятий
	плана занятий спортивной	физической подготовкой,
	подготовкой с учетом	отбирать физические упражнения
	индивидуальных показаний	в соответствии с развиваемым
	здоровья и физического развития.	физическим качеством.
Проведение	Проведение самостоятельных	Классифицировать физические
самостоятельных занятий	занятий прикладной физической	упражнения по функциональной
прикладной физической	подготовкой, последовательное	направленности, использовать их
подготовкой	выполнение основных частей	в самостоятельных занятиях
	занятия.	физической и спортивной
		подготовкой
	Физическое совершенствование	
Прі	икладно - ориентированная деятел	
Прикладно	Передвижение ходьбой, бегом,	Организовывать и проводить
ориентированная	прыжками по пологому склону,	самостоятельные занятия
физическая подготовка	сыпучему грунту, пересеченной	прикладной физической
	местности; спрыгивание с	подготовкой, составлять их
	ограниченной площадки и	содержание и планировать в
	запрыгивание на нее.	системе занятий физической
	Лазание по канату в два и три	культурой.
	приема(мальчики); лазание по	Владеть вариативным
	гимнастической стенке вверх,	выполнением прикладных
	вниз, по диагонали лицом и	упражнений, перестраивать их
	спиной к стенке; прыжки через	технику в зависимости от
	препятствие с грузом на плечах и	возникающих задач и
	без; преодоление полосы	изменяющихся условий.
	препятствий.	Применять прикладные
		упражнения для развития
		физических качеств,
		контролировать физическую
		нагрузку по ЧСС.

		Простоторот трунности и
		Преодолевать трудности и
		проявлять волевые качества
		личности при выполнение
		прикладных упражнений.
	Физическое совершенство(3	10ч)
	Легкая атлетика (10ч)	
Беговые упражнения	Овладение техникой	Изучают историю лёгкой атлетики
	спринтерского бега	и запоминают имена выдающихся
	7 класс	отечественных спортсменов.
	Высокий старт от 30 до 40 м.	Демонстрируют вариативное
	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	выполнение беговых упражнений.
	Скоростной бег до 60 м.	Применяют беговые упражнения
	Бег на результат 60 м	для развития соответствующих
	Овладение техникой длительного	физических качеств, выбирают
	бега	индивидуальный режим
	7 класс	физической нагрузки,
	Бег в равномерном темпе:	контролируют её по частоте
	мальчики до 20 мин, девочки до	сердечных сокращений.
	15 мин.	Взаимодействуют со
	Бег на 1500 м.	сверстниками в процессе
		совместного освоения беговых
		упражнений, соблюдают правила
		безопасности
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в	Описывают технику выполнения
1 0 1	длину	прыжковых упражнений,
	7 класс	осваивают её самостоятельно,
	Прыжки в длину с 9—11 шагов	выявляют и устраняют
	разбега	характерные ошибки в процессе
	Овладение техникой прыжка в	освоения.
	высоту	Применяют прыжковые
	7 класс	упражнения для развития
	Процесс совершенствования	соответствующих физических
	прыжков в высоту.	способностей, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения прыжковых
		упражнений, соблюдают правила
		безопасности
Метание малого мяча	Овладение техникой метания	Демонстрируют вариативное
1/201 1/201 0 1/21 11	малого мяча в цель и на	выполнение метательных
	дальность	упражнений.
	7 класс	Применяют метательные
	Метание теннисного мяча на	упражнения для развития
	дальность с отскоком от стены с	соответствующих физических
	места, с шага, с двух шагов, с трёх	способностей. Взаимодействуют
	шагов; в горизонтальную и	со сверстниками в процессе
	вертикальную цель (1 х 1 м) с	совместного освоения
	расстояния 10—12 м.Метание	метательных упражнений,
	мяча весом 150 г с места на	соблюдают правила безопасности
	Mara Becom 1501 e meeta na	соотодиот привили осзопасности

	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.	
Развитие выносливости	7 классы	Применяют разученные
	Кросс до 15 мин, бег с	упражнения для развития
	препятствиями и на местности,	выносливости
	минутный бег, эстафеты, круговая	
	тренировка.	
Развитие скоростно-	7 классы	Применяют разученные
силовых способностей	Всевозможные прыжки и	упражнения для развития
	многоскоки, метания в цель и на	скоростно-силовых способностей
	дальность разных снарядов из	ekopoetiio ensiossiik enocconceten
	разных исходных положений,	
	толчки и броски набивных мячей	
	весом до 3 кг с учётом возрастных	
	и половых особенностей.	
Danas service access a service service and		Паургаудаат паруугаууу ха
Развитие скоростных спо-	7 классы	Применяют разученные
собностей	Эстафеты, старты из различных	упражнения для развития
	исходных положений, бег с	скоростных способностей
	ускорением, с максимальной	
	скоростью.	
Знания о физической	7 классы	Соблюдают технику безопасности.
культуре	Влияние легкоатлетических	Осваивают упражнения для
	упражнений на укрепление	организации самостоятельных
	здоровья и основные системы	тренировок. Раскрывают понятие
	организма; название ра-	техники выполнения
	зучиваемых упражнений и основы	легкоатлетических упражнений и
	правильной техники их	правила соревнований
	выполнения;правила	
	соревнований в беге, прыжках и	
	метаниях; разминка для вы- пол	
	нения легкоатлетических упраж-	
	нений; представления о темпе,	
	скорости и объёме	
	легкоатлетических упражнений,	
	направленных на развитие	
	выносливости, быстроты, силы,	
	координационных способностей.	
	Правила техники безопасности	
	при занятиях лёгкой атлетикой.	
Проведение самостоя-	7 классы	Соблюдают технику безопасности.
тельных занятий	Упражнения и простейшие	Осваивают упражнения для
прикладной физической	программы развития	организации самостоятельных
подготовкой	выносливости, скоростно-	тренировок. Раскрывают понятие
,,	силовых, скоростных и коорди-	техники выполнения

	национных способностей на	легкоатлетических упражнений и
	основе освоенных	правила соревнований
	легкоатлетических упражнений.	
	Правила самоконтроля и гигиены.	
Овладение организатор-	7 классы	Используют разученные
скими умениями	Измерение результатов; подача	упражнения в самостоятельных
	команд; демонстрация	занятиях при решении задач
	упражнений; помощь в оценке результатов и проведение	физической и технической подготовки. Осуществляют
	соревнований, в подготовке места	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической
	проведения занятий	нагрузкой во время этих занятий.
	проведения запятии	Выполняют контрольные
		упражнения и контрольные тесты
		по лёгкой атлетике. Измеряют
		результаты, помогают их оцени-
		вать и проводить соревнования.
		Оказывают помощь в подготовке
		мест проведения занятий.
		Соблюдают правила соревнований
	Гимнастика с основами акробатик	
Краткая характеристика	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и
вида спорта	Основная гимнастика. Спортивная	запоминают имена выдающихся
Требования к технике	гимнастика. Художественная	отечественных спортсменов.
безопасности	гимнастика. Аэробика.	Различают предназначение
	Спортивная акробатика.	каждого из видов гимнастики.
	Правила техники безопасности и	Овладевают правилами техники
	страховки во время занятий	безопасности и страховки во
	физическими упражнениями. Техника выполнения физических	время занятий физическими упражнениями
	упражнений.	упражнениями
Организующие команды	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды,
и приёмы	7 класс	чётко выполняют строевые
•	Выполнение команд «Пол-	приёмы
	оборота направо!», «Пол-оборота	
	налево!», «Полшага!», «Полный	
	шаг!».	
Упражнения	Освоение общеразвивающих	Описывают технику
общеразвивающей	упражнений без предметов на	общеразвивающих упражнений.
направленности (без	месте и в движении	Составляют комбинации из числа
предметов	7 классы	разученных упражнений
	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.	
Упражнения	Освоение общеразвивающих	Описывают технику
общеразвивающей	упражнений с предметами	общеразвивающих упражнений с
направленности (с	7 классы	предметами.
предметами)	Мальчики: с набивным и большим	Составляют комбинации из числа
	мячом, гантелями (1—3 кг).	разученных упражнений
	Девочки: с обручами, булавами,	

	большим мячом, палками.	
Упражнения и	Освоение и совершенствование	Описывают технику данных
комбинации на	висов и упоров	упражнений. Составляют
гимнастических брусьях	7классы	гимнастические комбинации из
1.	Мальчики: подъём переворотом в	числа разученных упражнений
	упор толчком двумя;	
	передвижение в висе; махом назад	
	соскок.	
	Девочки: махом одной и толчком	
	другой подъём переворотом в	
	упор на нижнюю жердь.	
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных
	7 классы	упражнений и составляют
	Мальчики: прыжок согнув ноги	гимнастические комбинации из
	(козёл в ширину, высота 100—115	числа разученных упражнений
	см).	
	Девочки: прыжок ноги врозь	
	(козёл в ширину, высота 105—110	
	см).	
Акробатические упражне-	Освоение акробатических	
ния и комбинации	упражнений	Описывают технику
	7 классы	акробатических упражнений.
	Мальчики: кувырок вперёд в	Составляют акробатические
	стойку на лопатках; стойка на	комбинации из числа разученных
	голове с согнутыми ногами.	упражнений
	Девочки: кувырок назад в	
	полушпагат.	
Развитие	7 классы	Используют гимнастические и
		акробатические упражнения пля
координационных	Общеразвивающие упражнения	акробатические упражнения для
координационных способностей	без предметов и с предметами; то	развития названных координа-
	без предметов и с предметами; то же с различными способами	
	без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	развития названных координа-
	без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической	развития названных координа-
	без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом	развития названных координа-
	без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке,	развития названных координа-
	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,	развития названных координа-
	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.	развития названных координа-
	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.	развития названных координа-
	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	развития названных координа-
	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	развития названных координа-
	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	развития названных координа-
	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	развития названных координа-
	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	развития названных координа- ционных способностей
способностей	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. Акробатическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	развития названных координа-
Развитие силовых способ-	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. 7 классы	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения
Развитие силовых способностей и силовой	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. Акробатическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 7 классы Лазанье по канату, шесту,	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения для развития силовых
Развитие силовых способностей и силовой	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. Акробатическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой
Развитие силовых способ- ностей и силовой	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. 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой
Развитие силовых способ- ностей и силовой	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. Акробатическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями,	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой
Развитие силовых способ- ностей и силовой выносливости	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. Акробатическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-сило-	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. 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-сило-	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. Акробатическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. 7 классы Опорные прыжки, прыжки со	развития названных координа- ционных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых

	0.5	<u>~</u>
	Общеразвивающие упражнения с	для развития гибкости
	повышенной амплитудой для	
	плечевых, локтевых,	
	тазобедренных, коленных	
	суставов и позвоночника.	
	Упражнения с партнёром,	
	акробатические, на	
	гимнастической стенке.	
D 1 ×	Упражнения с предметами.	D
Знания о физической	7 классы	Раскрывают значение
культуре	Значение гимнастических	гимнастических упражнений для
	упражнений для сохранения	сохранения правильной осанки,
	правильной осанки, развития силовых способностей и	развития физических способностей.
	гибкости; страховка и помощь во	Оказывают страховку и помощь
	время занятий; обеспечение	во время занятий, соблюдают
	техники безопасности;	технику безопасности. Применяют
	упражнения для разогревания;	упражнения для организации
	основы выполнения гимнасти-	самостоятельных тренировок
Прородомую	ческих упражнений.	Ионон эмот розуноми ю
Проведение	7 классы Упражнения и простейшие	Используют разученные упражнения в самостоятельных
самостоятельных занятий прикладной физической	программы по развитию силовых,	
подготовкой	координационных способностей и	занятиях при решении задач физической и технической
подготовкой	гибкости с предметами и без	подготовки. Осуществляют само-
	предметов, акробатические, с	контроль за физической нагрузкой
	использованием гимнастических	во время этих занятий
	снарядов. Правила самоконтроля.	во времи этих запитии
	Способы регулирования	
	физической нагрузки.	
Овладение	7 классы	Составляют совместно с учителем
организаторскими	Помощь и страховка;	простейшие комбинации
умениями	демонстрация упражнений;	упражнений, направленные на раз-
J. Meilina Mil	выполнения обязанностей	витие соответствующих
	командира отделения; установка и	физических способностей.
	уборка снарядов; составление с	Выполняют обязанности
	помощью учителя простейших	командира отделения. Оказывают
	комбинаций упражнений.	помощь в установке и уборке
	Правила соревнований.	снарядов. Соблюдают правила
		соревнований
	Спортивные игры	
	Баскетбол(10ч)	
Краткая характеристика	История баскетбола. Основные	Изучают историю баскетбола и
вида спорта	правила игры в баскетбол.	запоминают имена выдающихся
Требования к технике	Основные приёмы игры.	отечественных спортсменов
безопасности	Правила техники безопасности.	олимпийских чемпионов.
		Овладевают основными приёмами
		игры в баскетбол
Овладение техникой	7 класс	Описывают технику изучаемых
передвижений, остановок,	Дальнейшее обучение технике	игровых приёмов и действий,
поворотов и стоек	движений.	осваивают их самостоятельно,
		выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники

		игровых приёмов и действий,
		= =
Оспосние непами и непами	7 класс	соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач	7 класс Дальнейшее Обучение технике	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
мяча	движений. Ловля и передача мяча	осваивают их самостоятельно,
	-	·
	двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
	движении с пассивным со-	сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
	противлением защитника.	
		игровых приёмов и действий,
Oan a avva Tayvavav	7 класс	соблюдают правила безопасности
Освоение техники		Описывают технику изучаемых
ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений.	игровых приёмов и действий,
		осваивают их самостоятельно,
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	выявляя и устраняя типичные ошибки.
	движении по прямой, с	
		Взаимодействуют со
	изменением направления движения и скорости; ведение с	сверстниками в процессе совместного освоения техники
	пассивным сопротивлением	
	-	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
On to town town to	защитника. 7 класс	-
Овладение техникой		Описывают технику изучаемых
бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений.	игровых приёмов и действий,
	• •	осваивают их самостоятельно,
	Броски одной и двумя руками с	выявляя и устраняя типичные
	места и в движении (после	ошибки. Взаимодействуют со
	ведения, после ловли, в прыжке) с	сверстниками в процессе совместного освоения техники
	пассивным противодействием.	
	Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение	7 класс Перехват мяча.	
	/ класс перехват мяча.	Описывают технику изучаемых
индивидуальной техники		игровых приёмов и действий,
защиты		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 вла-	7 класс	Моделируют технику освоенных
дения мячом и развитие	Дальнейшее обучение технике	игровых действий и приёмов,
координационных способ-	движений.	варьируют её в зависимости от
ностей	дыженин.	ситуаций и условий, возникающих
nocien		в процессе игровой деятельности
Закрепление техники	7 класс	Моделируют технику освоенных
перемещений, владения	Дальнейшее обучение технике	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	движений.	варьируют её в зависимости от
координационных		ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	7 класс	Взаимодействуют со
Control invitation in his	Дальнейшее обучение технике	сверстниками в процессе
	движений. Позиционное	совместного освоения тактики
	нападение (5:0) с изменением	игровых действий, соблюдают
	позиций. Нападение быстрым	правила безопасности.
	поэнции. пападение оветрым	правила освонаетости.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	прорывом (2:1). 7 класс Игра по правилам мини- баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности 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
	Лыжная подготовка (лыжные гонь	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
Освоение техники лыжных ходов	7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	7 классы 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
	, (12)	травмах
Вариативная часть(12ч) «Русская лапта»(8ч)		
Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История игры «Русская лапта». Основные правила игры . Тактические и технические действия игры «Русская лапта».	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.
Овладение техники удара битой	Правила техники безопасности. Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их
		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.
Овладение техники передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность;на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную 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
Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение,	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

	сочетание приёмов). Подвижные	
	игры и игровые задания,	
	приближённые к содержанию	
	разучиваемых спортивных игр.	
	Правила самоконтроля.	
Закрепление техники вла-	7 классы	Моделируют технику освоенных
дения мячом и развитие	Комбинации из освоенных	игровых действий и приёмов,
-	элементов: приём,	_ =
координационных способностей	<u>*</u>	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих
ностеи	передача,осаливание.	
2	7	в процессе игровой деятельности
Закрепление техники	7 классы	Моделируют технику освоенных
перемещений, владения	Дальнейшее закрепление техники	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	и продолжение развития	варьируют её в зависимости от
координационных	координационных способностей.	ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	7 класс	Взаимодействуют со
	Позиционные нападения с	сверстниками в процессе
	изменением позиций игроков.	совместного освоения тактики
	Дальнейшее закрепление приёмов	игровых действий, соблюдают
	тактики.	правила безопасности.
		Моделируют тактику освоенных
		игровых действий, варьируют её в
		зависимости от ситуаций и
		условий, возникающих в процессе
		игровой деятельности
	Волейбол(4ч)	
Краткая характеристика	Требования к технике без-	Изучают историю волейбола и
вида спорта.	опасности	запоминают имена выдающихся
	История волейбола. Основные	отечественных волейболистов —
	правила игры в волейбол.	олимпийских чемпионов.
	Основные приёмы игры в	Овладевают основными приёмами
	волейбол.	игры в волейбол
	Правила техники безопасности.	_
Овладение техникой	7 классы	Описывают технику изучаемых
передвижений, остановок,	Стойки игрока. Перемещения в	игровых приёмов и действий,
поворотов и стоек	стойке приставными шагами	
=		осваивают их самостоятельно,
	боком, лицом и спиной вперёд.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
	боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение	· ·
		выявляя и устраняя типичные
	Ходьба, бег и выполнение	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
Освоение техники приёма	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
Освоение техники приёма и передач мяча	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности 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,
и передач мяча	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности 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
_	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности 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,

-		U
моторных способностей	психомоторных способностей.	осуществляют судейство игры.
	Дальнейшее обучение технике	Выполняют правила игры, учатся
	движений и продолжение	уважительно относиться к
	развития психомоторных	сопернику и управлять своими
	способностей.	эмоциями.
		Применяют правила подбора
		одежды для занятий на открытом
		воздухе, используют игру в
		волейбол как средство активного
		отдыха
Освоение техники	7 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых
нижней прямой подачи		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	7 классы	Моделируют технику освоенных
перемещений, владения	Дальнейшее закрепление техники	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	и продолжение развития	варьируют её в зависимости от
координационных	координационных способностей.	ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности
Овладение	7 классы	Организуют со сверстниками
организаторскими	Организация и проведение	совместные занятия по
умениями	подвижных игр и игровых	подвижным играм и игровым
	заданий, приближённых к	упражнениям, приближённым к
	содержанию разучиваемой игры,	содержанию разучиваемой игры,
	помощь в судействе, комплек-	осуществляют помощь в
	тование команды, подготовка	судействе, комплектовании
	места проведения игры.	команды, подготовке мест
		проведения игры

Учебно-тематическое планирование с основными видами учебной деятельности

8 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов
		деятельности учащихся
	Знания о физической культуре(3	Вч)
Физическое развитие	Влияние возрастных особенностей	Используют знания о своих
человека	организма на физическое развитие	возрастно-половых и
	и физическую подготовленность	индивидуальных особенностях,
	8 классы	своего физического развития при
	Характеристика возрастных и	осуществлении физкультурно-
	половых особенностей организма и	оздоровительной и спортивно-
	их связь с показателями физического	оздоровительной деятельности
	развития	
	Роль опорно-двигательного	
	аппарата в выполнении	Руководствуются правилами
	физических упражнений	профилактики нарушений

8 классы 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. 8 классы Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.	осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
1	
Дневнике самоконтроля. Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8 классы 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
8 классы 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.	профилактики появления и устранения ошибок 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.
8 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. 8 классы	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Обосновывают положительное
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи-	влияние занятий физическими упражнениями для укрепления
	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. 8 классы Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). 8 классы 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. 8 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. 8 классы Физическая подготовка как система

	зических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их	здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем
	совершенствования.	организма
Профессионально-	8 классы	Определяют задачи и
прикладная физическая	Прикладная физическая подготовка	содержание профессионально-
подготовка	как система тренировочных занятий	прикладной физической
	для освоения профессиональной дея-	подготовки, раскрывают её
	тельности, всестороннего и	специфическую связь с трудовой
	гармоничного физического	деятельностью человека
	совершенствования.	
История возникновения	8 классы	Раскрывают историю
и формирования	Появление первых примитивных игр	возникновения и формирования
физической культуры	и физических упражнений. Физиче-	физической культуры.
	ская культура в разные	Характеризуют Олимпийские
	общественно-экономические	игры древности как явление
	формации. Мифы и легенды о	культуры, раскрывают
	зарождении Олимпийских игр	содержание и правила
	древности. Исторические сведения о	соревнований
	развитии древних Олимпийских игр	
	(виды состязаний, правила их прове-	
	дения, известные участники и	
D	победители).	Г
Возрождение	В классы	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный
Олимпийских игр и олимпийского движения	Летние и зимние Олимпийские игры	
Олимпииского движения Олимпиады: странички	современности. Двухкратные и трёх-кратные отечественные и	(иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное
истории	зарубежные победители	выступление отечественных
истории	Олимпийских игр.	спортсменов на одной из
	олимпинских игр.	Олимпиад», «Олимпийский вид
		спорта, его рекорды на
		Олимпиадах»
Способ	ы двигательной (физкультурной)дея	
Планирование занятий	Составление плана	Составлять планы
физической культурой	занятий(совместно с учителем)	самостоятельных занятий
	плана занятий спортивной	физической подготовкой,
	подготовкой с учетом	отбирать физические
	индивидуальных показаний здоровья	упражнения в соответствии с
	и физического развития.	развиваемым физическим
		качеством.
	Проведение самостоятельных	Классифицировать физические
Проведение	занятий прикладной физической	упражнения по функциональной
самостоятельных	подготовкой, последовательное	направленности, использовать их
занятий прикладной	выполнение основных частей	в самостоятельных занятиях
физической подготовкой	занятия, определения их содержания	физической и спортивной
	по направленности физических	подготовкой.
	упражнений и режиму нагрузки.	
Опрационня перио	Опрациранца полуга ападеления	Проволить заматия
Организация досуга средствами физической	Организация досуга средствами физической	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и
<u> </u>	физической культуры, характеристика занятий	оздоровительной ходьоой и оздоровительным бегом,
культуры	подвижными и спортивными играми,	подбирать режимы нагрузок
	оздоровительным бегом и	оздоровительной
	оздоровительным остом и оздоровительной ходьбой,	направленности.
	оздоровительной ходвоой,	nanpabatennoeth.

	оздоровительными прогулками.	
	,,-r	
	Физическое совершенствование(52 ч)
	Баскетбол (10ч)	
Овладение техникой	8 классы	Описывают технику изучаемых
передвижений,	Дальнейшее закрепление техники	игровых приёмов и действий,
остановок, поворотов и	передвижений, остановок, поворотов	осваивают их самостоятельно,
стоек	и стоек.	выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопас-
		ности
Освоение ловли и	8 классы	Описывают технику изучаемых
передач мяча	Дальнейшее закрепление техники	игровых приёмов и действий,
	ловли и передач мяча.	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	8 классы	Описывают технику изучаемых
ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ве-	игровых приёмов и действий,
ведения ил н	дения мяча.	осваивают их самостоятельно,
	A-11101 100 100	выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопас-
		ности
Овладение техникой	8 классы	Описывают технику изучаемых
бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники	игровых приёмов и действий,
	бросков мяча.	осваивают их самостоятельно,
	Броски одной и двумя руками в	выявляя и устраняя типичные
	прыжке.	ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопас-
		ности
Освоение	8 класс	Описывают технику изучаемых
индивидуальной	Дальнейшее закрепление техники	игровых приёмов и действий,
техники защиты	вырывания и выбивания мяча,	осваивают их самостоятельно,
	перехвата.	выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники

		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила
		безопасности
Закрепление техники	8 класс	Моделируют технику освоенных
владения мячом и	Дальнейшее закрепление техники	игровых действий и приёмов,
развитие	владения мячом и развитие	варьируют её в зависимости от
координационных	координационных способностей.	ситуаций и условий,
способностей		возникающих в процессе
		игровой деятельности
Закрепление техники	8 класс	Моделируют технику освоенных
перемещений, владения	Дальнейшее закрепление техники	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие	перемещений, владения мячом и	варьируют её в зависимости от
координационных	развитие координационных	ситуаций и условий,
способностей	способностей.	возникающих в процессе
		игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 классы	Взаимодействуют со
0000000000000000000000000000000000000	Дальнейшее закрепление тактики	сверстниками в процессе
	игры.	совместного освоения тактики
	Позиционное нападение и личная за-	игровых действий, соблюдают
	щита в игровых взаимодействиях	правила безопасности.
	2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Моделируют тактику освоенных
		игровых действий, варьируют её
		в зависимости от ситуаций и
		условий, возникающих в
		процессе игровой деятельности
Овладение игрой и ком-	8 классы	Организуют совместные занятия
плексное развитие	Игра по упрощённым правилам бас-	баскетболом со сверстниками,
психомоторных	кетбола.	осуществляют судейство игры.
способностей	Совершенствование психомоторных	Выполняют правила игры,
chocoonocien	способностей.	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 бас-
		кетбол как средство активного
		отдыха
	Гимнастика с основами акробатики	
Освоение строевых	8 класс	Различают строевые команды.
упражнений	Команда «Прямо!», повороты в	Чётко выполняют строевые
, ·	движении направо, налево.	приёмы
Освоение	8 классы	Описывают технику
общеразвивающих	Совершенствование двигательных	общеразвивающих упражнений и
упражнений без	способностей.	составляют комбинации из числа
предметов на месте и в		разученных упражнений
движении		
Освоение	8 классы	Описывают технику
	•	

	C	- F
общеразвивающих	Совершенствование двигательных	общеразвивающих упражнений с
упражнений с предме-	способностей с помощью гантелей	предметами и составляют
тами	(3—5 кг), тренажёров, эспандеров.	комбинации из числа
Освоение и	8 класс	разученных упражнений Описывают технику данных
совершенствование	Мальчики: из виса на подколенках	упражнений и составляют
	через стойку на руках опускание в	гимнастические комбинации из
висов и упоров	упор присев; подъём махом назад в	числа разученных упражнений
	сед ноги врозь; подъём завесом вне.	числа разученных упражнении
	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.	
Освоение опорных	8 класс	Описывают технику данных
прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги	упражнений и составляют
	(козёл в длину, высота 110—115 см).	гимнастические комбинации из
	Девочки: прыжок боком с поворотом	числа разученных упражнений
	на 90° (конь в ширину, высота 110	
	cm).	
Освоение	8 класс	Описывают технику
акробатических	Мальчики: кувырок назад в упор	акробатических упражнений и
упражнений	стоя ноги врозь; кувырок вперёд и	составляют акробатические
	назад; длинный кувырок; стойка на	комбинации из числа
	голове и руках.	разученных упражнений
	Девочки: «мост» и поворот в упор	
	стоя на одном колене; кувырки впе-	
	рёд и назад.	
Развитие	8 классы	Используют гимнастические и
координационных	Совершенствование координацион-	акробатические упражнения для
способностей	ных способностей.	развития названных координа-
		ционных способностей
Развитие силовых	8 классы	Используют данные упражнения
способностей и силовой	Совершенствование силовых способ-	для развития силовых
выносливости	ностей и силовой выносливости.	способностей и силовой
D		выносливости
Развитие скоростно-	8 классы	Используют данные упражнения
силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8 классы	Используют данные упражнения
т азвитие гиокости	Совершенствование двигательных	для развития гибкости
	способностей.	для развития гиокости
Знания о физической	8 классы	Раскрывают значение
культуре	Значение гимнастических	гимнастических упражнений для
J J P	упражнений для развития	сохранения правильной осанки,
	координационных способностей;	развития физических
	страховка и помощь во время	способностей. Оказывают стра-
	занятий; обеспечение техники	ховку и помощь во время
	безопасности; упражнения для само-	занятий, соблюдают технику
	стоятельной тренировки.	безопасности. Владеют
	1 1	упражнениями для организации
		самостоятельных тренировок
		- Interest of the state of the

Самостоятельные занятия	8 классы Совершенствование силовых,	Используют изученные упражнения в самостоятельных
запитни	координационных способностей и	занятиях при решении задач
	гибкости.	физической и технической
	The No et al.	подготовки. Осуществляют
		самоконтроль за физической
		нагрузкой во время этих занятий
Овладение	8 классы	Составляют совместно с
организаторскими	Самостоятельное составление прос-	учителем простейшие
умениями	тейших комбинаций упражнений,	комбинации упражнений,
	направленных на развитие координа-	направленные на развитие
	ционных и кондиционных способно-	соответствующих физических
	стей. Дозировка упражнений.	способностей. Выполняют
		обязанности командира отделе-
		ния. Оказывают помощь в
		установке и уборке снарядов.
		Соблюдают правила
		соревнований
O	Лёгкая атлетика(10ч)	0
Овладение техникой	8 класс	Описывают технику выполнения
спринтерского бега	Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м	беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и
	— от 70 до 80 м — до 70 м.	устраняют характерные ошибки
	до <i>7</i> 0 м.	в процессе освоения.
		Демонстрируют вариативное
		выполнение беговых
		упражнений.
		Применяют беговые упражнения
		для развития соответствующих
		физических качеств, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения беговых
		упражнений, соблюдают правила
		безопасности
Овладение техникой	8 класс	Описывают технику выполнения
прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов раз-	прыжковых упражнений,
	бега.	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

	I	
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила
		безопасности
Овладение техникой	8 класс	Описывают технику выполнения
прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов	прыжковых упражнений,
	разбега.	осваивают её самостоятельно,
		выявляют и устраняют
		характерные ошибки в процессе
		освоения. Демонстрируют
		вариативное выполнение прыж-
		ковых упражнений.
		Применяют прыжковые
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		способностей, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила
		безопасности
Овладение техникой	8 класс	Описывают технику выполнения
метания малого мяча в	Дальнейшее овладение техникой ме-	метательных упражнений,
цель и на дальность	тания малого мяча в цель и на даль-	осваивают её самостоятельно,
	ность.	выявляют и устраняют
	Метание теннисного мяча в горизон-	характерные ошибки в процессе
	тальную и вертикальную цель (1 х 1	освоения.
	м) (девушки - с расстояния 12-14 м,	Демонстрируют вариативное
	юноши — до 16 м).	выполнение метательных
	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя	упражнений.
	руками из различных исходных	Применяют метательные
	положений с места, с шага, с двух	упражнения для развития
	шагов, с трёх шагов, с четырёх	соответствующих физических
	шагов вперёд- вверх.	способностей. Взаимодействуют
	тагов вперед- вверх.	=
		со сверстниками в процессе
		совместного освоения
		метательных упражнений,
		соблюдают правила
n		безопасности
Развитие скоростно-	8 класс	Применяют разученные
силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростно-	упражнения для развития
	силовых способностей.	скоростно-силовых
		способностей
Знания о физической	Влияние легкоатлетических	Раскрывают значение
культуре	упражнений на укрепление здоровья	легкоатлетических упражнений
	и основные системы организма;	для укрепления здоровья и
	название разучиваемых упражнений	основных систем организма и
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

		T
	и основы правильной техники их	для развития физических спо-
	выполнения; правила соревнований в	собностей. Соблюдают технику
	беге, прыжках и метаниях; разминка	безопасности. Осваивают
	для выполнения легкоатлетических	упражнения для организации
	упражнений; представления о темпе,	самостоятельных тренировок.
	скорости и объёме	Раскрывают понятие техники
	легкоатлетических упражнений,	выполнения легкоатлетических
	направленных на развитие вы-	упражнений и правила
	носливости, быстроты, силы,	соревнований
	координационных способностей.	•
	Правила техники безопасности при	
	занятиях лёгкой атлетикой.	
Самостоятельные	Упражнения и простейшие	Используют названные
занятия	программы развития выносливости,	упражнения в самостоятельных
Sannina	скоростно-силовых, скоростных и	занятиях при решении задач
	координационных способностей на	физической и технической
	основе освоенных	подготовки. Осуществляют
		1
	легкоатлетических упражнений.	самоконтроль за физической
0	Правила самоконтроля и гигиены.	нагрузкой во время этих занятий
Овладение	Измерение результатов; подача ко-	Составляют совместно с
организаторскими	манд; демонстрация упражнений; по-	учителем простейшие
умениями	мощь в оценке результатов и	комбинации упражнений,
	проведении соревнований, в	направленные на развитие
	подготовке места проведения	соответствующих физических
	занятий.	способностей. Измеряют
		результаты, помогают их оцени-
		вать и проводить соревнования.
		Оказывают помощь в подготовке
		мест проведения занятий.
		Соблюдают правила
		соревнований
	Лыжная подготовка (лыжные гонки	i)(124)
Освоение техники	8 класс	Описывают технику изучаемых
лыжных ходов	Одновременный одношажный ход	лыжных ходов, осваивают их
-74-	(стартовый вариант). Коньковый	самостоятельно, выявляя и
	ход. Торможение и поворот	устраняя типичные ошибки.
	«плугом». Прохождение дистанции	Взаимодействуют со
	4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием»,	сверстниками в процессе
	«Как по часам», «Биатлон».	совместного освоения техники
	Wak no lacawii, Abharsionii.	лыжных ходов, соблюдают
		правила безопасности.
		Моделируют технику освоенных
		лыжных ходов, варьируют её в
		I = = = = = = = = = = = = = = = = = = =
		зависимости от ситуаций и усло-
		вий, возникающих в процессе
<u> </u>	П	прохождения дистанций
Знания	Правила самостоятельного выполне-	Раскрывают значение зимних
	ния упражнений и домашних	видов спорта для укрепления
	заданий. Значение занятий лыжным	здоровья, основных систем
	спортом для поддержания	организма и для развития
	работоспособности. Виды лыжного	физических способностей.
	спорта. Применение лыжных мазей.	Соблюдают технику
	Требования к одежде и обуви	безопасности. Применяют
	занимающегося лыжами. Техника	изученные упражнения при
	безопасности при занятиях лыжным	организации самостоятельных
	describer in the summary about the	opiumoudim cumociomicmbin

	спортом. Оказание помощи при	тренировок. Раскрывают понятие
	обморожениях и травмах.	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
П		
Легкая атлетика.	Бег с максимальной скоростью в	Организовывать и проводить
Развитие выносливости,	режиме повторно-интервального	самостоятельные занятия легкой
силы, быстроты,	метода. Кроссовый бег. Бег с	атлетикой, составлять их
координации движений.	препятствиями. Равномерный бег.	содержание и планировать в
коордипации движении.	Препятствиями. гавномерный оег. Специально прыжковые	системе занятий физической
	упражнения. Многоскоки.	l =
		культурой.
	Различные виды прыжков.	Выполнять нормативы
		физической подготовленности
Баскетбол.Развитие	V	по легкой атлетике.
	Ходьба и бег в различных	Организовывать и проводить
быстроты,	направлениях с максимальной	самостоятельные занятия
силы,выносливости,	скоростью с внезапными	баскетболом, составлять их
координации движений	остановками и выполнением	содержание и планировать в
	различных заданий. Ускорения с	системе занятий физической
	изменением направления.	культурой.
	Броски баскетбольного мяча по	
	неподвижной и подвижной мишени.	
	Вариативная часть(12ч)	
0	Русская лапта(6ч)	D
Овладение техникой	8классы	Выявляют и устраняют
приёмов	Требования к технике	характерные ошибки в процессе
	безопасности	освоения основных правил игры.
	Основные правила игры.	Применяют упражнения в парах
	Тактические и технические действия	для развития соответствующих
	игры «Русская лапта».	физических способностей.
	Правила техники безопасности.	Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения
		упражнений, соблюдают правила
		техники безопасности
Развитие	8классы	Применяют освоенные
координационных	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку	упражнения и подвижные игры
способностей	«свеча»; Удар сбоку «дальний».	для развития координационных
	Метание теннисного мяча на	способностей
	дальность; на заданное расстояние;	
	метание мяча в горизонтальную и	
	вертикальную цель.	

Развитие силовых	8классы	Применяют освоенные
способностей и силовой выносливости	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту. Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	упражнения и подвижные игры для развития ловкости
Знания	8классы История игры «Русская лапта». Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Раскрывают значение упражнений в метании, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в метании. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	8классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	8 классы 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
	Волейбол(6ч)	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 классы 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

Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс 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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс 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
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)	8 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8 классы 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 скоростносиловых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

Полони	OGRGHROLOT HV GGMGGTGGTGWWW
подачи.	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 8 классы	Описывают технику изучаемых
· ·	бучение технике игровых приёмов и действий,
удара прямого напад	дающего удара. осваивают их самостоятельно,
	выявляя и устраняя типичные
	ошибки. Взаимодействуют со
	сверстниками в процессе
	совместного освоения техники
	игровых приёмов и действий,
	соблюдают правила
Daymay yawa = a	Моналириат домуни ооросуу у
Закрепление техники 8 классы	вание координацион- Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,
	ситуаций и условий,
координационных способностей	возникающих в процессе
Chocomocien	игровой деятельности
	провон деятельности
Закрепление техники 8 классы	Моделируют технику освоенных
	вание координацион- игровых действий и приёмов,
мячом и развитие ных способнос	
координационных	ситуаций и условий,
способностей	возникающих в процессе
	игровой деятельности
Освоение тактики игры 8 классы	Взаимодействуют со
	бучение тактике игры. сверстниками в процессе
<u> </u>	вание тактики освоен- совместного освоения тактики
ных игровых д	-
	правила безопасности.
	Моделируют тактику освоенных
	игровых действий, варьируют её
	в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
	процессе игровой деятельности
Знания о спортивной 8 классы	Характеризуют технику и
игре Терминология	
	ры; техника ловли, соответствующих игровых
	ения мяча или броска; двигательных действий.
-	ений (быстрый Руководствуются правилами
	ановка игроков, техники безопасности.
	нападение) и защиты Объясняют правила и основы
	ая защита). Правила и организации игры
	збранной игры (цель и
 	гровое поле, ко-
личество участ	гников, поведение
	гников, поведение адении и защите).
игроков в напа	·

Самостоятельные	8 классы	Используют названные
занятия	Упражнения по совершенствованию	упражнения, подвижные игры и
	координационных, скоростно-сило-	игровые задания в
	вых, силовых способностей и вынос-	самостоятельных занятиях при
	ливости. Игровые упражнения по со-	решении задач физической,
	вершенствованию технических при-	технической, тактической и
	ёмов (ловля, передача, броски или	спортивной подготовки.
	удары в цель, ведение, сочетание	Осуществляют самоконтроль за
	приёмов). Подвижные игры и	физической нагрузкой во время
	игровые задания, приближённые к	этих занятий
	содержанию разучиваемых	
	спортивных игр. Правила	
	самоконтроля.	
Овладение	8 классы	Организуют со сверстниками
организаторскими	Организация и проведение	совместные занятия по
умениями	подвижных игр и игровых заданий,	подвижным играм и игровым
	приближённых к содержанию	упражнениям, приближённых к
	разучиваемой игры, помощь в	содержанию разучиваемой игры,
	судействе, комплектование команды,	осуществляют помощь в
	подготовка места проведения игры.	судействе, комплектовании
		команды, подготовке мест
		проведения игры

Учебно-тематическое планирование с основными видами деятельности

9 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов
		деятельности учащихся
	Знания о физической культуре	<u>e</u> (3 _Y)
Физическое развитие	Значение нервной системы в	
человека	управлении движениями и	Раскрывают значение нервной
	регуляции систем организма	системы в управлении
	9 классы	движениями и в регуляции
	Значение нервной системы в	основных систем организма
	управлении движениями и	
	регуляции систем дыхания,	
	кровообращения и энерго-	
	обеспечения	
	Психические процессы в	Готовятся осмысленно относиться
	обучении двигательным	к изучаемым двигательным
	действиям	действиям
	9 классы	
	Психологические предпосылки	
	овладения движениями. Участие в	
	двигательной деятельности	
	психических процессов	
	(внимание, восприятие,	
	мышление, воображение, память).	
Оценка техники	Основы обучения и	Раскрывают основы обучения
движений, способы	самообучения двигательным	технике двигательных действий и
выявления и устранения	действиям	используют правила её освоения в

_	T a	
ошибок в технике	9 классы	самостоятельных занятиях.
выполнения упражнений	Техника движений и её основные	Обосновывают уровень
(технических ошибок)	показатели. Профилактика	освоенности новых двигательных
	появления ошибок и способы их	действий и руководствуются
	устранения.	правилами профилактики
		появления и устранения ошибок
Личная гигиена в	9 классы	Продолжают усваивать основные
процессе занятий	Техника и правила выполнения	гигиенические правила.
физическими уп-	простейших приёмов массажа.	Характеризуют основные приёмы
ражнениями	Банные процедуры и их задачи,	массажа, проводят
	связь с укреплением здоровья.	самостоятельные сеансы.
	Правила поведения в бане и	Характеризуют оздоровительное
	гигиенические требования к	значение бани, руководствуются
	банным процедурам.	правилами проведения банных
T		процедур
Предупреждение травма-	9 классы	Раскрывают причины
тизма и оказание первой	Причины возникновения травм и	возникновения травм и
помощи при травмах и	повреждений при занятиях	повреждений при занятиях
ушибах	физической культурой и спортом.	физической культурой и спортом,
	Характеристика типовых травм,	характеризуют типовые травмы и
	простейшие приёмы и правила	используют простейшие приёмы и
	оказания первой помощи при	правила оказания первой помощи
A year year day year	травмах. 9 классы	при травмах
Адаптивная физическая		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической
культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими	культуры в обществе, раскрывают
	упражнениями по укреплению и	содержание и направленность
	сохранению здоровья, коррекции	занятий
	осанки и телосложения,	занятии
	профилактики утомления.	
Профессионально-	9 классы	Определяют задачи и содержание
прикладная физическая	Прикладная физическая	профессионально-прикладной
подготовка	подготовка как система	физической подготовки, раскры-
подготовка	тренировочных занятий для	вают её специфическую связь с
	освоения профессиональной дея-	трудовой деятельностью человека
	тельности, всестороннего и	170
	гармоничного физического	
	совершенствования.	
Физическая культура и	9 классы	Раскрывают причины
олимпийское движение в	Олимпийское движение в	возникновения олимпийского
России (СССР)	дореволюционной России, роль А.	движения в дореволюционной
	Д. Бутовского в его становлении и	России, характеризуют
	развитии. Первые успехи	историческую роль А. Д.
	российских спортсменов на	Бутовского в этом процессе.
	Олимпийских играх. Основные	Объясняют и доказывают, чем
	этапы развития олимпийского	знаменателен советский период
	движения в России (СССР).	развития олимпийского движения
	Выдающиеся достижения	в России
	отечественных спортсменов на	
	Олимпийских играх. Сведения о	
	московской Олимпиаде 1980 г. и	
	о предстоящей зимней Олимпиаде	
	в Сочи в 2014 г.	
Возрождение	9 классы	Готовят рефераты на темы
Олимпийских игр и	Допинг. Концепция честного	«Удачное выступление

олимпийского движения	спорта.	отечественных спортсменов на
Олимпиады: странички		одной из Олимпиад»,
истории		«Олимпийский вид спорта, его
neropiii		рекорды на Олимпиадах»
Способі	 ы двигательной(физкультурной дея	
Планирование занятий	Составление плана	Составлять планы
физической культурой	занятий(совместно с учителем)	самостоятельных занятий
wish teckon kysistypon	плана занятий спортивной	физической подготовкой,
	подготовкой с учетом	отбирать физические упражнения
	индивидуальных показаний	в соответствии с развиваемым
	1	<u> </u>
	здоровья и физического развития.	физическим качеством.
т.	Проведение самостоятельных	Классифицировать физические
Проведение	занятий прикладной физической	упражнения по функциональной
самостоятельных	подготовкой, последовательное	направленности, использовать их
занятий прикладной	выполнение основных частей	в самостоятельных занятиях
физической подготовкой	занятия, определения их	физической и спортивной
	содержания по направленности	подготовкой.
	физических упражнений и	
	режиму нагрузки.	
Организация досуга	Организация досуга средствами	Проводить занятия
средствами физической	физической	оздоровительной ходьбой и
культуры	культуры, характеристика занятий	оздоровительным бегом,
	подвижными и спортивными	подбирать режимы нагрузок
	играми, оздоровительным бегом и	оздоровительной направленности.
	оздоровительной ходьбой,	
	оздоровительными прогулками.	
Оценка	эффективности занятий физическо	
Оценка Самонаблюдение и	эффективности занятий физическо Самонаблюдение за	й культурой(2ч) Выявлять особенности в приросте
Самонаблюдение и	Самонаблюдение за	Выявлять особенности в приросте
Самонаблюдение и	Самонаблюдение за индивидуальным физическим	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития
Самонаблюдение и	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать
Самонаблюдение и	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами.
Самонаблюдение и	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину
Самонаблюдение и	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС.
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок.
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно-	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно-	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической подготовленности.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью.
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической подготовленности.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью.
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической подготовленности. Физическое совершенство (62 Спортивные игры (баскетбол 1)	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью. 2ч) [0ч]
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателя физического развития и физической подготовленности.	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении всего года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью.

OGTOHODOM HODONOTOR W	перепримений остановом	OCDANDAIOT HV COMOCTOSTOTI HO
остановок, поворотов и	передвижений, остановок,	осваивают их самостоятельно,
стоек	поворотов и стоек.	выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и	9 классы	Описывают технику изучаемых
передач мяча	Дальнейшее закрепление техники	игровых приёмов и действий,
	ловли и передач мяча.	осваивают их самостоятельно,
	1	выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопасности
Освоение техники	9 классы	Описывают технику изучаемых
		игровых приёмов и действий,
ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники	
	ведения мяча.	осваивают их самостоятельно,
		выявляя и устраняя типичные
		ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопасности
Овладение техникой	9 классы	Описывают технику изучаемых
бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники	игровых приёмов и действий,
	бросков мяча.	осваивают их самостоятельно,
	Броски одной и двумя руками в	выявляя и устраняя типичные
	прыжке.	ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
		соблюдают правила безопасности
Освоение	9 классы	Описывают технику изучаемых
индивидуальной техники	Совершенствование техники	игровых приёмов и действий,
защиты	вырывания и выбивания мяча,	осваивают их самостоятельно,
	перехвата.	выявляя и устраняя типичные
	переквити.	ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе
		совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий,
n		соблюдают правила безопасности
Закрепление техники	9 классы	Моделируют технику освоенных
владения мячом и	Совершенствование техники.	игровых действий и приёмов,
развитие		варьируют её в зависимости от
координационных		ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности
		1 1
Закрепление техники	9 классы	Моделируют технику освоенных
перемещений, владения	Совершенствование техники.	игровых действий и приёмов,
мячом и развитие		варьируют её в зависимости от
координационных		ситуаций и условий, возникающих
способностей		в процессе игровой деятельности

Oanaanna Taratuun Henri	0 мдо оом и	Разимо пойотрудот до		
Освоение тактики игры	9 классы	Взаимодействуют со		
	Дальнейшее закрепление тактики	сверстниками в процессе		
	игры.	совместного освоения тактики		
	Позиционное нападение и личная	игровых действий, соблюдают		
	защита в игровых	правила безопасности.		
	взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	Моделируют тактику освоенных		
	на одну корзину. Нападение	игровых действий, варьируют её в		
	быстрым прорывом (3:2).	зависимости от ситуаций и		
	Взаимодействие двух (трёх)	условий, возникающих в процессе		
	игроков в нападении и защите	игровой деятельности		
	(тройка и малая, через «заслон»,			
	восьмёрка).			
Овладение игрой и ком-	9 классы	Организуют совместные занятия		
		баскетболом со сверстниками,		
плексное развитие	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	l = = = = = = = = = = = = = = = = = = =		
психомоторных		осуществляют судейство игры.		
способностей	Совершенствование	Выполняют правила игры,		
	психомоторных способностей.	уважительно относятся к		
		сопернику и управляют своими		
		эмоциями. Определяют степень		
		утомления организма во время		
		игровой деятельности,		
		используют игровые действия		
		баскетбола для комплексного раз-		
		вития физических способностей.		
		Применяют правила подбора		
		одежды для занятий на открытом		
		воздухе, используют игру в бас-		
		кетбол как средство активного		
		-		
	Гуууудатууда а даууараууу ауурабатуу	отдыха		
Oan a ayyya amna any yy	Гимнастика с основами акробати	I ` `		
Освоение строевых	9 классы Переход с шага на месте на	Различают строевые команды.		
		Чётко выполняют строевые		
упражнений	_ · · ·	<u> </u>		
упражнений	ходьбу в колонне и в шеренге;	приёмы		
упражнений	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по	<u> </u>		
упражнений	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по	<u> </u>		
	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	приёмы		
Освоение	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы	приёмы Описывают технику		
	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и		
Освоение	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы	приёмы Описывают технику		
Освоение общеразвивающих	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и		
Освоение общеразвивающих упражнений без	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей.	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвиваю-	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей.	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвиваю-	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров,	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование	ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 9 классы Совершенствование двигательных способностей. 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. 9 классы Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердьмахом и силой;	приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из		

Освоение опорных	9 классы	Описывают технику данных				
	Мальчики: прыжок согнув ноги	упражнений и составляют				
прыжков	(козёл в длину, высота 115 см).	гимнастические комбинации из				
		<u> </u>				
	Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	числа разученных упражнений				
Освоение	9 класс	Описывают технику				
акробатических	Мальчики: из упора присев силой	акробатических упражнений и				
упражнений	стойка на голове и руках;	составляют акробатические				
упражнении	длинный кувырок вперёд с трёх	комбинации из числа разученных				
	шагов разбега. Девочки:	упражнений				
	равновесие на одной; выпад	упражнении				
	вперёд; кувырок вперёд.					
Развитие	9 классы	Используют гимнастические и				
координационных	Совершенствование	акробатические упражнения для				
способностей	координационных способностей.	развития названных координа-				
chocomocica	координационных спосоопостен.	ционных способностей				
Развитие силовых	9 классы	Используют данные упражнения				
способностей и силовой	Совершенствование силовых	для развития силовых				
выносливости	способностей и силовой	способностей и силовой				
DEMOCRATION IN	выносливости.	выносливости				
Развитие скоростно-	9 классы	Используют данные упражнения				
силовых способностей	Совершенствование скоростно-	для развития скоростно-силовых				
chilobbia chocoonocich	силовых способностей.	способностей				
Развитие гибкости	9 классы	Используют данные упражнения				
1 usbillie i nokocin	Совершенствование двигательных	для развития гибкости				
	способностей.	And I was a second and a second a second and				
Знания о физической	9 классы	Раскрывают значение				
культуре	Значение гимнастических	гимнастических упражнений для				
ily till 1 y pe	упражнений для развития	сохранения правильной осанки,				
	координационных способностей;	развития физических				
	страховка и помощь во время	способностей. Оказывают стра-				
	занятий; обеспечение техники	ховку и помощь во время занятий,				
	безопасности; упражнения для	соблюдают технику безопасности.				
	самостоятельной тренировки.	Владеют упражнениями для				
		организации самостоятельных				
		тренировок				
Самостоятельные	9 классы	Используют изученные				
занятия	Совершенствование силовых,	упражнения в самостоятельных				
	координационных способностей и	занятиях при решении задач				
	гибкости.	физической и технической				
		подготовки. Осуществляют само-				
		контроль за физической нагрузкой				
		во время этих занятий				
Овладение	9 классы	Составляют совместно с учителем				
организаторскими	Самостоятельное составление	простейшие комбинации				
умениями	простейших комбинаций	упражнений, направленные на				
	упражнений, направленных на	развитие соответствующих				
	развитие координационных и	физических способностей.				
	кондиционных способностей.	Выполняют обязанности				
	Дозировка упражнений.	командира отделения. Оказывают				
	_	помощь в установке и уборке				
		снарядов. Соблюдают правила				
		соревнований				
	Лёгкая атлетика(10ч)					
Sici kan aisici nka(104)						

Овладение техникой	9 класс	Описывают технику выполнения			
спринтерского бега	Дальнейшее обучение технике	беговых упражнений, осваивают			
спринтерского оста	спринтерского бега.	её самостоятельно, выявляют и			
	Совершенствование двигательных	устраняют характерные ошибки в			
	способностей.	процессе освоения.			
	спосооностей.	Демонстрируют вариативное			
		выполнение беговых упражнений.			
		Применяют беговые упражнения			
		для развития соответствующих			
		физических качеств, выбирают			
		индивидуальный режим			
		физической нагрузки,			
		контролируют её по частоте			
		сердечных сокращений.			
		Взаимодействуют со			
		сверстниками в процессе			
		совместного освоения беговых			
		упражнений, соблюдают правила			
		безопасности			
Овладение техникой	9 класс	Описывают технику выполнения			
прыжка в длину	Дальнейшее обучение технике	прыжковых упражнений,			
	прыжка в длину.	осваивают её самостоятельно,			
		выявляют и устраняют			
		характерные ошибки в процессе			
		освоения.			
		Демонстрируют вариативное			
		выполнение прыжковых			
		упражнений.			
		Применяют прыжковые			
		упражнения для развития			
		соответствующих физических			
		способностей, выбирают			
		индивидуальный режим			
		физической нагрузки,			
		контролируют её по частоте			
		сердечных сокращений.			
		Взаимодействуют со			
		сверстниками в процессе			
		совместного освоения прыжковых			
		упражнений, соблюдают правила			
		безопасности			
Овладение техникой	9 класс	Описывают технику выполнения			
прыжка в высоту	Совершенствование техники	прыжковых упражнений,			
•	прыжка в высоту.	осваивают её самостоятельно,			
		выявляют и устраняют			
		характерные ошибки в процессе			
		освоения. Демонстрируют			
		вариативное выполнение прыж-			
		ковых упражнений.			
		Применяют прыжковые			
		упражнения для развития			
		соответствующих физических			
		способностей, выбирают			
		индивидуальный режим			
		физической нагрузки,			
		физической нагрузки,			

		контролируют её по частоте			
		сердечных сокращений.			
		Взаимодействуют со			
		сверстниками в процессе			
		совместного освоения прыжковых			
		упражнений, соблюдают правила			
		безопасности			
0	0.707000				
Овладение техникой	9 класс	Описывают технику выполнения			
метания малого мяча в	Метание теннисного мяча и мяча	метательных упражнений,			
цель и на дальность	весом 150 г с места на дальность,	осваивают её самостоятельно,			
	с 4—5 бросковых шагов с	выявляют и устраняют			
	укороченного и полного разбега	характерные ошибки в процессе			
	на дальность, в коридор 10 м и на	освоения.			
	заданное расстояние;	Демонстрируют вариативное			
	вгоризонтальную и вертикальную	выполнение метательных			
	цель (1Х1 м) с расстояния				
		упражнений.			
	(юноши — до 18 м, девушки —	Применяют метательные			
	12—14 м).	упражнения для развития			
	Бросок набивного мяча (юноши	соответствующих физических			
	— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя	способностей. Взаимодействуют			
	руками из различных и. п. с места	со сверстниками в процессе			
	и с двух, четырёх шагов вперёд-	совместного освоения			
	вверх.	метательных упражнений,			
	ввери.	соблюдают правила безопасности			
Donners and a service	0.707000				
Развитие скоростно-	9 класс	Применяют разученные			
силовых способностей	Совершенствование скоростно-	упражнения для развития			
	силовых способностей	скоростно-силовых способностей			
Знания о физической	Влияние легкоатлетических	Раскрывают значение			
культуре	упражнений на укрепление	легкоатлетических упражнений			
	здоровья и основные системы	для укрепления здоровья и			
	организма; название ра-	основных систем организма и для			
	зучиваемых упражнений и основы	развития физических спо-			
	правильной техники их	собностей. Соблюдают технику			
	выполнения; правила	безопасности. Осваивают			
	<u>-</u>				
	соревнований в беге, прыжках и	упражнения для организации			
	метаниях; разминка для выпол-	самостоятельных тренировок.			
	нения легкоатлетических	Раскрывают понятие техники			
	упражнений; представления о	выполнения легкоатлетических			
	темпе, скорости и объёме	упражнений и правила			
	легкоатлетических упражнений,	соревнований			
	направленных на развитие вы-	1			
	носливости, быстроты, силы,				
	indefinible in, obicipoidi, chilbi,				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
	координационных способностей.				
	координационных способностей. Правила техники безопасности				
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.				
Самостоятельные	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие	Используют названные			
Самостоятельные занятия	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Используют названные упражнения в самостоятельных			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие	l =			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-			
занятия	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий			
	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой			

	1	T				
умениями	упражнений; помощь в оценке	упражнений, направленные на				
	результатов и проведении	развитие соответствующих				
	соревнований, в подготовке места	физических способностей.				
	проведения занятий.	Измеряют результаты, помогают				
		их оценивать и проводить				
		соревнования. Оказывают помощь				
		в подготовке мест проведения				
		занятий. Соблюдают правила				
		соревнований				
	<u> </u>					
Освоение техники	Лыжная подготовка (лыжные гоні 9 класс	Описывают технику изучаемых				
лыжных ходов	Попеременный четырёхшажный	лыжных ходов, осваивают их				
	ход. Переход с попеременных	самостоятельно, выявляя и устра-				
	ходов на одновременные.	няя типичные ошибки.				
	Преодоление контр уклона.	Взаимодействуют со				
	Прохождение дистанции до 5 км.	сверстниками в процессе				
	Горнолыжная эстафета с пре-	совместного освоения техники				
	одолением препятствий и др.	лыжных ходов, соблюдают				
		правила безопасности.				
		Моделируют технику освоенных				
		лыжных ходов, варьируют её в				
		зависимости от ситуаций и усло-				
		вий, возникающих в процессе				
		прохождения дистанций				
Знания	Правила самостоятельного	Раскрывают значение зимних				
	выполнения упражнений и	видов спорта для укрепления				
	домашних заданий. Значение	здоровья, основных систем				
	занятий лыжным спортом для	организма и для развития				
	поддержания работоспособности.	физических способностей.				
	Виды лыжного спорта.	Соблюдают технику				
	Применение лыжных мазей. безопасности. Применяют					
	Требования к одежде и обуви	изученные упражнения при				
	занимающегося лыжами. Техника	организации самостоятельных				
	безопасности при занятиях лыж-	тренировок. Раскрывают понятие				
	ным спортом. Оказание помощи	техники выполнения лыжных				
	при обморожениях и травмах.	ходов и правила соревнований.				
		Используют названные				
		упражнения в самостоятельных				
		занятиях при решении задач				
		физической и технической				
		подготовки. Осуществляют само-				
		контроль за физической нагрузкой				
		во время этих занятий.				
		Применяют правила оказания				
		помощи при обморожениях и				
Vma	∣ жнения общеразвивающей направ	травмах				
Гимнастика с основами	жнения общеразвивающей направ Развитие гибкости. Наклоны	1				
		Организовывать и проводить				
акробатики.Развитие	туловища вперед. Назад, в	самостоятельные занятия				

гибкости

туловища вперед. Назад, стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой. Комплексы ОРУ с

гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

	·	<u> </u>			
	повышенной амплитудой для				
	плечевых, локтевых,				
	тазобедренных и коленных				
	суставов, для развития				
	подвижности позвоночного				
	столба.				
Легкая атлетика.	Бег с максимальной скоростью в	Организовывать и проводить			
Развитие выносливости,	режиме повторно-интервального	самостоятельные занятия легкой			
силы, быстроты,	метода. Кроссовый бег. Бег с	атлетикой, составлять их			
координации движений.	препятствиями. Равномерный бег.	содержание и планировать в			
	Специально прыжковые	системе занятий физической			
	упражнения. Многоскоки.	культурой.			
	Различные виды прыжков.	Выполнять нормативы			
		физической подготовленности по			
		легкой атлетике.			
Баскетбол.Развитие	Ходьба и бег в различных	Организовывать и проводить			
быстроты,	направлениях с максимальной	самостоятельные занятия			
силы,выносливости,	скоростью с внезапными	баскетболом, составлять их			
координации движений	остановками и выполнением	содержание и планировать в			
_	различных заданий. Ускорения с	системе занятий физической			
	изменением направления.	культурой.			
	Броски баскетбольного мяча по				
	неподвижной и подвижной				
	мишени.				
Футбол.Развитие	Старты из различных положений	Организовывать и проводить			
быстроты, силы,	с последующим ускорением.	самостоятельные занятия			
выносливости.	Комплексы упражнений с	футболом, составлять их			
	дополнительными отягощениями	содержание и планировать в			
	на основные мышечные группы.	системе занятий физической			
	Многоскоки через препятствия.	культурой.			
	Прыжки через скакалку.				
	-				

Вариативная часть(12ч)

Волейбол(6ч)								
Овладение техникой	9 классы	Описывают технику изучаемых						
передвижений,	Совершенствование техники игровых приёмов и действий,							
остановок, поворотов и	передвижений, остановок, осваивают их самостоятельно,							
стоек	поворотов и стоек.	выявляя и устраняя типичные						
		ошибки. Взаимодействуют со						
		сверстниками в процессе						
		совместного освоения техники						
		игровых приёмов и действий,						
	соблюдают правила безопасност							
Освоение техники	9 классы	Описывают технику изучаемых						
приёма и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке	игровых приёмов и действий,						
	через сетку. Передача мяча	осваивают их самостоятельно,						
	сверху, стоя спиной к цели.	выявляя и устраняя типичные						
		ошибки. Взаимодействуют со						
		сверстниками в процессе						
		совместного освоения техники						
		игровых приёмов и действий,						
		соблюдают правила безопасности						
Овладение игрой и ком-	9 классы	Организуют совместные занятия						
плексное развитие	Совершенствование	волейболом со сверстниками,						
психомоторных	психомоторных способностей и	осуществляют судейство игры.						

способностей	навыков игры.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	9 классы Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей			
Развитие выносливости	9 классы Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости			
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	9 классы 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	9 классы 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			
Освоение техники прямого нападающего удара	9 классы Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные			

		OVIVE PROVINCE TO TOTAL TOTAL TO TOTAL TOTAL TO				
		ошибки. Взаимодействуют со				
		сверстниками в процессе совместного освоения техники				
		игровых приёмов и действий,				
2		соблюдают правила безопасности				
Закрепление техники	9 классы	Моделируют технику освоенных				
владения мячом и	Совершенствование	игровых действий и приёмов,				
развитие	координационных способностей.	варьируют её в зависимости от				
координационных		ситуаций и условий, возникающих				
способностей		в процессе игровой деятельности				
Закрепление техники	9 классы	Моделируют технику освоенных				
перемещений, владения	Совершенствование	игровых действий и приёмов,				
мячом и развитие	координационных способностей.	варьируют её в зависимости от				
координационных		ситуаций и условий, возникающих				
способностей		в процессе игровой деятельности				
Освоение тактики игры	9 классы	Взаимодействуют со				
_	Совершенствование тактики	сверстниками в процессе				
	освоенных игровых действий.	совместного освоения тактики				
	Игра в нападении в зоне 3.	игровых действий, соблюдают				
	Игра в защите.	правила безопасности.				
		Моделируют тактику освоенных				
		игровых действий, варьируют её в				
		зависимости от ситуаций и				
		условий, возникающих в процессе				
		игровой деятельности				
Знания о спортивной	9 классы	Характеризуют технику и тактику				
игре	Терминология избранной	выполнения соответствующих				
	спортивной игры; техника ловли,	игровых двигательных действий.				
	передачи, ведения мяча или	Руководствуются правилами				
	броска; тактика нападений	техники безопасности. Объясняют				
	(быстрый прорыв, расстановка иг-	правила и основы организации				
	роков, позиционное нападение) и	игры				
	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.					
Самостоятельные	9 классы	Используют названные				
занятия	Упражнения по	упражнения, подвижные игры и				
	совершенствованию	игровые задания в				
	координационных, скоростно-	самостоятельных занятиях при				
	силовых, силовых способностей и	решении задач физической,				
	выносливости. Игровые	технической, тактической и				
	упражнения по со-	спортивной подготовки.				
	вершенствованию технических	Осуществляют самоконтроль за				
	приёмов (ловля, передача, броски	физической нагрузкой во время				
	или удары в цель, ведение,	этих занятий				
	сочетание приёмов). Подвижные					
	игры и игровые задания,					
	приближённые к содержанию					
	разучиваемых спортивных игр.					
İ	İ					

	Правила самоконтроля.					
Овладение	9 классы	Организуют со сверстниками				
организаторскими	Организация и проведение	совместные занятия по				
умениями	подвижных игр и игровых	подвижным играм и игровым				
	заданий, приближённых к	упражнениям, приближённых к				
	содержанию разучиваемой игры,	содержанию разучиваемой игры,				
	помощь в судействе,	осуществляют помощь в				
	комплектование команды,	судействе, комплектовании				
	подготовка места проведения	команды, подготовке мест				
	игры.	проведения игры				
	Лапта(6ч)					
Овладение техникой	9классы	Выявляют и устраняют				
приёмов	Требования к технике без-	характерные ошибки в процессе				
•	опасности	освоения основных правил				
	Основные правила игры .	игры.				
	Тактические и технические действия	=				
	игры «Русская лапта».	для развития соответствующих				
	Правила техники безопасности.	физических способностей.				
		Взаимодействуют со				
		сверстниками в процессе				
		совместного освоения				
		упражнений, соблюдают				
		правила техники безопасности				
Развитие	9классы	Применяют освоенные				
координационных	Метание теннисного мяча н					
способностей	дальность; на заданное расстояние	1				
	метание мяча в горизонтальную					
	вертикальную цель.					
	Sop minument you don't					
Развитие силовых	9классы	Применяют освоенные				
способностей и силовой	Удар снизу «свеча»; Удар сбок	1 *				
выносливости	«свеча»; Удар сбоку «дальний»					
	Передача мяча на точность; передач	*				
	мяча на быстроту.					
	The second secon					
Знания	9классы	Раскрывают значение				
	История игры «Русская лапта».	упражнений в метании,				
		основных систем организма и				
		для развития физических				
		способностей. Соблюдают				
		технику безопасности.				
		Применяют разученные				
		упражнения для организации				
		самостоятельных тренировок.				
		Раскрывают понятие техники				
		выполнения упражнений в				
		метании. Овладевают				
		правилами первой помощи при				
		травмах				
Самостоятельные	9классы	Используют названные				
занятия	Упражнения в парах, овладение	упражнения в самостоятельных				
занятия упражнения в парах, овладение упражнения в самостоятельных						

	приёмами страховки, подвижные игры.	занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	9 классы 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

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр.** В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников. Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в **1-4** классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения безпредметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легко-атлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения

дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физически	Контрольное	Возра		<u> </u>	ypol			
п/	e	упражнение(те	ст		мальчик	И		девочки	ſ
П	способност	ст)		низки	средни	высок	низки	средни	высок
	И			й	й	ий	й	й	ий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
	-		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координац-	Челночный бег	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
	ые	3x10	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-	Прыжок в	11	140	160-	195	130	150-	185
	силовые	длину с места	12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-	220	155	160-	205
					190			180	
					180-			160-	
					195			180	
					190-			165-	
	D.	- V	1.1	0.00	205	1200	700	185	1100
4	Выносливо	6-минутный	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
	сть	бег	12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
					1250			1100	
					1200-			1000-	
					1300			1150	
					1250-			1050-	

					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		из положения	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		сидя	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	11	1	4-5	6			
		на высокой	12	1	4-6	7			
		перекладине	13	1	5-6	8			
		(мальчики)	14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
			11				4	10-14	19
		на низкой	12				4	11-15	20
		перекладине	13				5	12-15	19
		(девочки)	14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 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.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. **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.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

«Физическая культура. 5-7 классы» под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2018);

«Физическая культура. 8-9 классы», автор - В. И. Лях (М.: Просвещение, 2018).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНОЩЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№	Наименование объектов и	Необходим	Примечание
Π/Π	средств материально-технического оснащения	oe	
		количество	
		Основная	
		школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программнометодического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в	К	Учебники,
	предметную линию учебников М.Я.		рекомендованные
	Виленского, В. И. Ляха		Министерством
	Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией		образования и науки
	М. Я. Виленского. Учебник для		Российской Федерации,
	общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А.		входят в библиотечный
	А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/		фонд
	Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для		Методические пособия
	общеобразовательных учреждений.		и тестовый контроль к
	М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая		учебникам входят в
	культура. 5-7 классы. Пособие для учителя на		библиотечный фонд
	сайте издательства по адресу:		
	htto://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-		
	7kl/index.html		
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый		
	контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.		
	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая		
	атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.		
	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол		
	(серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.		
	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол		
	(серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература	Д	В составе
	по физической культуре и спорту, олимпийскому		библиотечного фонда

	движению		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «0 физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	1	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия	1	_
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		, *
4.1	Табло электронное игровое универсальное	Д	Универсальное табло для баскетбола, волейбола, минифутбола, гандбола
4.2	Табло электронное для плавания	Д	Табло для бассейна, влагостойкое для отображения информации при проведении соревнований по плаванию в закрытых бассейнах
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных

			записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и
4.6	Копировальный аппарат	д	презентационных) Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Цифровая видеокамера	Д	утреждения
4.8	Цифровая фотокамера	Д	
4.9	Мультимедиапроектор	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное		ие
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Γ	
5.4	Козёл гимнастический	Γ	
5.5	Конь гимнастический	Γ	
5.6	Перекладина гимнастическая	Γ	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Γ	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Γ	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Γ	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Γ	
5.12	Гантели наборные	Γ	
5.13	Коврик гимнастический	К	
	Акробатическая дорожка	Γ	
	Маты гимнастические	Γ	
	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Γ	
5.17	Скакалка гимнастическая	к	
5.18	Палка гимнастическая	к	
5.19	Обруч гимнастический	К	
	1	1	
5.20	Коврики массажные Секундомер настенный с защитной сеткой	Γ	

		1	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Лёгк	ая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту		
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Γ	
	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		
	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	д	
	вижные и спортивные игры	<u> </u>	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и	Д	
0.01	сеткой		
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и	Γ	
0.02	сеткой	•	
5 34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
	Жилетки игровые с номерами	Г	
	Стойки волейбольные универсальные		
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи баскетбольные №5	Д	
	Мячи баскетбольные лого Мячи баскетбольные тренировочный №7	Γ	
	Мячи баскетоольные тренировочный №7 Мячи баскетбольные для соревнований №7	Γ	
	· · 1	Γ	
	Мячи волейбольные тренировочные	Γ	
	Мячи футбольные №4	Γ	
	Мячи футбольные №5 для соревнований	Γ	
	Мячи футбольные №5 тренировочные	Γ	
	Табло перекидное	Д	
——	Ворота для мини-футбола	Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
	Ворота для ручного мяча	Д	
	Мячи для ручного мяча	Γ	
	Компрессор для накачивания мячей	2	
Изме	рительные приборы		
5.47	Тонометр автоматический	Д	
5.48	Весы медицинские с ростомером	Д	
Сред	ство первой помощи		
5.50	Аптечка медицинская	Д	
Допо	лнительный инвентарь		•
	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
	70 1		1 7
6.0	Спортивные залы (кабинеты)		
	()		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для
0.1			мальчиков и девочек
			(шкафчики, коврики),
			душевыми для
			мальчиков и девочек,
			туалетами для
			мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения
0.5	эоны рекреации		для проведения динамических пауз
			динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя
U. T	Ruomiei y iniem		рабочий стол, стулья,
			Pado inin cidii, ci yiiba,

		KIIIAKIII IA IIIKADI I	
	книжные шкафы (полки), шкаф для		
	1		
п б	одежды		
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя	
		стеллажи, контейнеры	
i •			
1	Д		
	Д		
1 10	Д		
Площадка игровая баскетбольная	Д		
Площадка игровая волейбольная	Д		
Тренажерный городок	Д		
Лыжная подготовка			
Лыжный комплект	30	Лыжи	
		стеклопластиковые с	
		креплениями. Ботинки	
		лыжные утепленные.	
		Палки лыжные	
		стеклопластиковые.	
		Размер для ростовых	
		групп: (от 150 до	
		195см)*.	
Стеллажи для лыж на 10 пар	3	Стойка-стеллаж	
		предназначен для	
		хранения лыж. Стеллаж	
		разборный, 10 отсеков	
		для лыж. Изготовлен из	
		профильной трубы	
		40х25мм., окрашен	
		молотковой эмалью.	
		Размеры: длина 1500мм,	
		высота 1505мм, глубина	
		400 мм, расстояние	
		между отсеками 100мм.	
	Пришкольный стадион (площадка) Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Игровое поле для футбола Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Тренажерный городок Лыжная подготовка Лыжный комплект	Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Игровое поле для футбола Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Тренажерный городок Лыжная подготовка Лыжный комплект З0	

Примечание.Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения; Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.); К - комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.