

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа»
пст. Нижняя Омра Республики Коми

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 1 от 30.08.2021

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ» пст. Нижняя Омра
Н.А.Кычина
Приказ № 164 от 30.08.2021 г

Рабочая учебная программа по предмету
физическая культура для 5-9 классов
основного общего образования
срок реализации 5 лет обучения

Составлена на основе примерной программы по
физической культуре для общеобразовательных под ред. В.
И. Лях
Составил Никулин А.И., учитель физической культуры

пст. Нижняя Омра,

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура.

5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2014.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В.

И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, в 7 классе — 70 ч, в 8 классе — 72 ч, в 9 классе — 68 ч.

Физическое воспитание обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др. Рабочая программа по физической культуре состоит из следующих разделов: история и современное развитие физической культуры, современное представление о физической культуре (основные понятия), физическая культура человека, организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой, физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Данная программа имеет **цель**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются **задачи**:

формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их

расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Национально-региональный компонент реализуется в объеме не менее 10% от общего количества учебного времени, представлен в теме «Лыжная подготовка», «Национальные виды спорта».

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5 класс

Раздел 1. История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. История ГТО. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. **Раздел 2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений

Сдача нормативов ГТО. **Раздел 3.**

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Раздел 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры (теория).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики- согнув ноги; девочки - опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на не высокой гимнастической перекладине (мальчики)

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

Ритмическая гимнастика

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.

Гладкий равномерный бег.

Прыжковые упражнения.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

Попеременный бесшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Подъём «ёлочкой».

Торможение «плугом».

Сдача нормативов ГТО.

Плавание.

Плавательные упражнения. Техника безопасности.

Упражнения для изучения техники плавания на груди.

Упражнения для изучения техники старта с тумбочки.

Спортивные игры.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. История игры «Баскетбол».

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча.

Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол

Краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности.

Прямая нижняя подача.

Приём и передача мяча снизу двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками.

Футбол

Краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча **Национальные**

виды спорта.

Краткая историческая справка становления и развития игр РК. Техника безопасности.

Прикладно -ориентиро-ванная физкультурная деятельность.

Прикладно -ориентированная физическая подготовка

Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма.

Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.

Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение.

Техника преодоления препятствий способом «наступление».

Полосы препятствий естественного и искусственного характера

Сдача нормативов ГТО.

6 класс

Раздел 1 История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии .

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Нормы ГТО .

Раздел 2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

Сдача нормативов ГТО.

Раздел 3. Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Раздел 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Гимнастика для профилактики нарушений зрения

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на невысокой гимнастической перекладине (мальчики).

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

Ритмическая гимнастика **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Спринтерский бег.

Гладкий равномерный бег.

Прыжковые упражнения.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание
малого мяча.

Кроссовая подготовка

Смешанное передвижение на дистанции (бег в чередование с ходьбой)

Лыжная подготовка.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

Попеременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход.

Подъём «ёлочкой».

Торможение «упором» («полуплугом»).

Поворот «упором».

Сдача нормативов

ГТО Плавание.

Плавательные упражнения. Техника безопасности.

Упражнения для изучения техники плавания брассом.

Раздел 8. Спортивные игры.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Техника безопасности.

Введение мяча с изменением направления и высоты отскока

Остановка в два шага

Техника передачи одной рукой от плеча

Бросок одной рукой от плеча с места

Волейбол

Краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности.

Передача и приём мяча после передвижения.

Верхняя прямая подача.

Основные приёмы игры. **Футбол**

Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Техника безопасности. Удар внутренней частью подъёма.

Основная стойка вратаря.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча. **Национальные виды спорта.**

Краткая историческая справка становления и развития игр РК. Техника безопасности.

Раздел 9. Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Развитие гибкости.

Развитие координации движений.

Сдача нормативов ГТО.

7 класс Раздел

1 .История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. **Раздел**

2 .Современное представление и физической культуры (основные понятия).

Техническая подготовка.

Техника движения и её основные показатели.

Сдача нормативов ГТО.

Раздел 3.Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Раздел 4.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами культуры.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминут, физкультпауз (подвижных перемен). **Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Самонаблюдение и самоконтроль

Физическое совершенствование

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастических брусьях (мальчики)

Упражнения на разносоких брусьях Ритмическая гимнастика.

Упражнения с прикладной направленностью.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

Одновременный одношажный коньковой ход.

Преодоление бугров и впадин.

Техника спуска.

Сдача нормативов ГТО **Плавание**

Техника плавания способом кроль на груди.

Техника плавания способом кроль на спине.

Техника плавания способом брасс.

Раздел 8. Спортивные игры.

Баскетбол

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол

Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Техника верхней прямой передачи.

Игра в волейбол по правилам. **Футбол**

Техника ведения мяча с ускорением.

Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол по правилам.

Раздел 9. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

Техника лазанья по канату.

Техника лазанья по гимнастической стенке.

Техника выполнения упражнений на кольцах.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.

Техника кроссового бега.

Сдача нормативов ГТО.

8 класс Раздел

1. История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Нормы ГТО.

Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Всестороннее и гармоничное физическое развитие Сдача нормативов ГТО.

Раздел 2. Современное представление о физической культуре.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура.

Раздел 3. Физическая культура человека

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.

Восстановительный массаж.

Планирование занятий физической культурой.

Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой Правила

подбора подводящих и подготовительных упражнений.

Физическое совершенствование

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.

Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические

упражнения и комбинации

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.

Коньковой ход.

Торможение «плугом».

Сдача нормативов ГТО.

Плавание.

Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.

Овладение двигательными действиями. Ныряние за тонущим.

Раздел 8. Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника поворотов с мячом на месте.

Техника бега с изменением направления.

Техника передачи мяча одной рукой.

Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.

Техника перехвата мяча во время передачи.

Техника перехвата мяча во время ведения.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

Волейбол.

Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.

Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.

Техника передачи мяча в прыжке.

Техника приёма мяча двумя руками снизу.

Технико-тактические действия в защите.

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.

Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.

Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.

Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам.

Раздел 9. Прикладно ориентированная физическая подготовка Техника ранее разученных прикладно- ориентированных упражнений Сдача нормативов ГТО.

9 класс

Раздел 1. История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношения к природе.

Раздел 2. Современное представление о физической культуре

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Раздел 3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической и спортом.

Сдача нормативов ГТО.

Раздел 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Комплексы упражнений для развития общей выносливости.

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.

Комплекс упражнений для развития простой реакции.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.

Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.

Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток и физкультпауз. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.

Упражнения для профилактики неврозов.

Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.

Раздел 7. Спортивно - оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).

Ритмическая гимнастика.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.

Попеременный четырёхшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Сдача нормативов ГТО.

Плавание.

Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.

Способы освобождения от захватов тонущего.

Раздел 8. Спортивные игры Баскетбол.

Техника передачи мяча одной рукой снизу.

Техника передачи мяча одной рукой сбоку.

Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Техника броска мяча одной рукой в движении.

Техника штрафного броска.

Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.

Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.

Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.

Техника прямого нападающего удара.

Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.

Техника группового блокирования. Подводящие
блокирования.

упражнения для самостоятельного освоения техники группового

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Футбол. Технические действия. Техника удара по мячу серединой лба.

Техника остановки мяча подошвой.

Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника остановки мяча грудью.

Техника отбора мяча подкатом.

Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Игра в футбол по правилам.

Раздел 9. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.

Лазанье по канату (мальчики); по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия.

Преодоление полос препятствий. Сдача нормативов ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные и метапредметные результаты

Образовательный результат	Количество лет на освоение	Классы
Метапредметные результаты:		
Регулятивные		
Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;	2	5-6

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;	3	7-9
Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	1	5
Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;	5	5-9
Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;	5	5-9
Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.	5	5-9
Познавательные		
Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	2	8-9
Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;	5	5-9

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	5	5-9
Коммуникативные		
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;	5	5-9
Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	5	5-9

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	5	5-9
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	5	5-9
Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	5	5-9
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	5	5-9
Личностные результаты:		
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;	5	5-9
Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;	5	5-9
Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;	5	5-9
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.	5	5-9
Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;	5	5-9
Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;	5	5-9
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.	5	5-9

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;	5	5-9
Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	5	5-9

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс Выпускник

научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

6 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

7 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

8 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; □ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

□

5 класс

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; □ вести дневник по физкультурной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

6 класс

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

7 класс

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

8 класс

Выпускник получит возможность научиться:

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

- - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 класс

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; □ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для
определения уровня физической подготовленности
Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол - во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,3	6,1	5,0	11, 2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6

6	6,0	5,8	4,9	11, 1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11, 0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10, 5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10, 0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание(низкая перекладина) (кол - во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,4	6,3	5,1	11, 4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11, 2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20

7	6,3	6,2	5,0	11, 2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10, 7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10, 5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Контрольные упражнения

Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
8	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
9	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	220	260	280	10,30	9,40	9,00	10,1	9,7	8,9	4	8	15
6	15	18	23	230	280	300	8,40	8,20	8,00	10,0	9,6	8,8	5	9	16
7	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--	---	--	---

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чет-ко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 5 класс

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
11. Физическая культура в моей семье.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура - необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.

9. Оценка физической подготовленности - результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс

1. Олимпийское движение в России.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика - залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры - активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс

1. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
2. Адаптивная физкультура.
3. Физическая культура и олимпийское движение в России.
4. Спортсмены нашего города.
5. Мы молодежь выбираем ЗОЖ.
6. Как повысить физическую подготовленность.
7. Атлетическая гимнастика - сила мускул.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Крите-рий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продемонстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продемонстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют

Регулятивные действия	Продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии;	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

Список литературы

1. М. Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 класса, «Просвещение», 2007 г.
2. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы, Москва «Просвещение», 2010 г
3. Баршай, Владимир Максимович. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2001.
4. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры - Минск: УП «ИВЦ Минфина», - 2004. 5. Букатин, Анатолий Юрьевич. Хоккей / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. Физкультура и спорт, 2000.
6. Голомидова С.Е. Поурочные планы. Физкультура 6 класс. Волгоград.: Учитель- АСТ, 2003
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с
8. Игнатьева Валентина Яковлевна. Физкультура и спорт, . — М. : 2001.
9. Ковалько В. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы/Вако 2012.- 400
10. Курылев С.В. Поурочные планы. Физкультура 8 класс. Волгоград.: Учитель-АСТ, 2004

11. Курылев С.В. Поурочные планы. Физкультура 9 класс. Волгоград.: Учитель-АСТ, 2004
12. Найминова, Эльвира Борисовна. Физкультура; Методика преподавания; Спортивные игры : Книга для учителя / Э. Б. Найминова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2001.

Календарно - тематическое планирование

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Количество часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
5 класс (70 ч)			
<p>История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. История ГТО.</p>	1 ч	<p>Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр. история ГТО.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира, основные причины возрождения Олимпийских игр. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире</p>

<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения</p>	<p>1 ч</p>	<p>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</p>	<p>Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр</p>
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>1 ч</p>	<p>Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Раскрывать понятие «физическая подготовка».</p>

<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p>	<p>1 ч</p>	<p>Как формировать правильную осанку. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>2 ч</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.</p>
		<p>Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов.</p>	
<p>Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p>1 ч</p>	<p>Физическая культура человека. Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня обучающихся 5 класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</p>	<p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p>

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.</p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>
<p>Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.</p>	<p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>2 ч</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самонаблюдения</p>	<p>1 ч</p>	<p>Оценка физической подготовленности. Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для обучающихся 5 классов. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять прироста и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный,</p>
			<p>опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</p>
<p>Физическое совершенствование</p>			

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры (теория)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.</p>	<p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с</p>
--	------------	--	---

			индивидуальными её показателями
Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки	2 ч	<p>Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p> <p>Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом.</p> <p>Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
Комплексы дыхательной гимнастики	1 ч	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1 ч	<p>Формирование стройной фигуры.</p> <p>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</p>	<p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>

Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1 ч	Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пере-напряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики	1 ч	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.
		справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
Акробатические упражнения и комбинации	2 ч	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация.	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники

<p>Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики- согнув ноги; девочки - опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла)</p>	<p>2 ч</p>	<p>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для 5 и 6 классов). Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на не высокой гимнастической перекладине(мальчики)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой</p>

			перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.
--	--	--	--

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Ритмическая гимнастика</p>	<p>1 ч</p>	<p>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики</p>	<p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности</p>

<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку</p>	<p>1 ч</p>	<p>Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</p>	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p>
<p>Гладкий равномерный бег</p>	<p>2 ч</p>	<p>Техника гладкого равномерного бега</p>	<p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м</p>
<p>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p>2ч</p>	<p>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>

Метание малого мяча	1 ч	<p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</p> <p>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</p> <p>Физические упражнения, направленно</p>	<p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Отбирать и выполнять упражнения,</p>
		<p>воздействующие на развитие координации и точности движений.</p> <p>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</p> <p>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</p>	<p>улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
Кроссовая подготовка	1 ч	<p>Бег на выносливость.</p> <p>Бег на длинные дистанции как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.</p> <p>Положительное влияние занятий кроссовой подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития бега на длинную дистанцию как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной</p>

			деятельности
--	--	--	--------------

Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.	1 ч	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травма.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,</p>
Попеременный бесшажный ход.	2 ч	Попеременный бесшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 1 км.	
Одновременный бесшажный ход.	2 ч	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	
Подъём «ёлочкой».	1 ч	Подъём «ёлочкой» Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	
Торможение «плугом».	1 ч	Торможение «плугом». Спуск со склона Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	

			<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
Сдача нормативов ГТО	1 ч	Бег на лыжах на 3 км или 5 км.	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.</p>

<p>Плавание. Плавательные упражнения. Техника безопасности.</p>	1 ч	<p>Техника основных способов плавания, знакомство с понятием «кроль на груди», «кроль на спине».</p>	<p>Описывать технику плавательных упражнений.</p>
Упражнения для изучения техники плавания на груди.	1 ч		
Упражнения для изучения техники старта с тумбочки	1 ч		
Спортивные игры.		<p>Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</p>	<p>Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>

<p>Баскетбол Основные правила игры в баскетбол. История игры «Баскетбол».</p>	<p>1 ч</p>	<p><u>Баскетбол</u> Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</p>
---	------------	---	---

		<p>пола.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p>	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1 ч	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

Ведение мяча	2 ч	Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для 5 и 6 классов)	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди	2 ч	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	Описывать технику броска мяча двумя
от груди		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол Краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности	1 ч	<u>Волейбол (9 ч).</u> Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры

		<p>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол</p>	<p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>
Прямая нижняя подача	1 ч	Техника прямой нижней подачи.	Описывать технику прямой нижней
		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи	подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)

<p>Приём и передача мяча снизу двумя руками</p>	<p>2 ч</p>	<p>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</p>	<p>Описывать технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>2 ч</p>	<p>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</p>	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p>
<p>Футбол Краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности</p>	<p>1 ч</p>	<p>Футбол Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать её правильность выполнения, находить ошибки и способы</p>

		<p>Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Техника удара с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</p>	<p>их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>
<p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы</p>	<p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1 ч	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	2 ч	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать

		освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы	правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Национальные виды спорта. Краткая историческая справка становления и развития игр РК. Техника безопасности.	1 ч	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	Демонстрировать знания по истории становления и развития игр РК как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно - ориентированная физическая подготовка	1 ч	Прикладно - ориентированная физическая подготовка Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Лазанье по канату как	1 ч	Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения	

<p>прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма.</p> <p>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</p> <p>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение.</p> <p>Техника преодоления препятствий способом</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p>	<p>техники лазанья по канату.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</p> <p>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке.</p> <p>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</p>	<p>Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления</p>
<p>«наступление».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</p>	<p>1 ч</p>		<p>препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Включать прикладно - ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>

Сдача нормативов ГТО.	2 ч	Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.
Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Количество часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
6 класс (70 ч)			
История и современное развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе-	1 ч	Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр. Как возродились Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира, основные причины возрождения Олимпийских игр. Излагать версию их появления,
ния. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии .		Олимпийских игр	основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире

<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии</p>	<p>1 ч</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</p>	<p>Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т.п.</p>
<p>Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Нормы ГТО .</p>	<p>1 ч</p>	<p>Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</p>	<p>Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов</p>
<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Раскрывать понятие «физическая подготовка».</p>

<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p>	<p>1 ч</p>	<p>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Основные правила развития физических качеств. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий: Признаки утомления организма во время физической подготовки</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая подготовленность».</p> <p>Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.</p> <p>Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.</p> <p>Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.</p> <p>Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.</p> <p>Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков.</p>
---	------------	---	--

Сдача нормативов ГТО.	2 ч	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Бег на 60 м.</p> <p>Бег на 1 км.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание мяча весов.</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО.</p> <p>Анализировать правильность их выполнения.</p>
-----------------------	-----	--	---

<p>Физическая культура человека.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>	1 ч	<p>Физическая культура человека.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</p> <p>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</p>	<p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
--	-----	---	--

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>
<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p>	<p>1 ч</p>	<p>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Физкультминутки и физкультпаузы, как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора</p>	<p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной</p>
		<p>упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.</p>	<p>деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p>

<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>1 ч</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения</p>	<p>1 ч</p>	<p>Оценка физической подготовленности. Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для обучающихся 6 классов. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки	1 ч	<p>Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p> <p>Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполнять упражнения для развития</p>
---	-----	---	--

			равновесия в статическом и динамическом режиме
Комплексы дыхательной гимнастики	1 ч	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления.</p> <p>Техника выполнения дыхательных упражнений</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1 ч	<p>Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</p>	Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него
Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1 ч	<p>Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пере-напряжения и ухудшения зрения. Техника</p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз</p>

		выполнения упражнений для глаз	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1 ч	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
Акробатические упражнения и комбинации	1 ч	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники

<p>Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла(мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник 6 класса). Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для 4 и 5 классов)</p>	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на невысокой гимнастической перекладине(мальчики)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом</p>

			эталонной техники.
--	--	--	--------------------

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Ритмическая гимнастика</p>	<p>1 ч</p>	<p>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики</p>	<p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности</p>

Лёгкая атлетика.	1 ч	Лёгкая атлетика.	Описывать технику выполнения старта с
Беговые упражнения.		Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
Спринтерский бег	1 ч	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
Гладкий равномерный бег	1 ч	Техника гладкого равномерного бега	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м

<p>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного</p>	<p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её</p>

		<p>освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</p> <p>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</p> <p>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</p> <p>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</p> <p>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</p>	<p>выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
Кроссовая подготовка	1 ч	<p>Бег на выносливость.</p> <p>Бег на длинные дистанции как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.</p> <p>Положительное влияние занятий кроссовой подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития бега на длинную дистанцию как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>

Смешанное передвижение на дистанции (бег в чередование с ходьбой)	1 ч	Техника выполнения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинную дистанцию Мальчики 4500 м, девочки 3000 м.	Описывать технику бега с увеличением длины пробегаемых участков. анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику бега для хорошо подготовленных 1000 м и
			1500 м) Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Кросс до 15 мин.

<p>Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</p>	<p>1 ч</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травма. 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</p>
--	------------	--	--

			ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Попеременный двухшажный ход	2 ч	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 1 км.	
Одновременный двухшажный ход	2 ч	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 1 км.	
Подъём «ёлочкой».	1 ч	Подъём «ёлочкой» Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	
Торможение «упором» («полуплугом»).	1 ч	Торможение «плугом». Спуск со склона. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	
Поворот «упором».	1 ч	Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
Сдача нормативов ГТО	2 ч	Бег на лыжах на 3 км или 5 км.	Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.

<p>Плавание. Плавательные упражнения. Техника безопасности.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника основных способов плавания, знакомство с понятием «басс».</p>	<p>Описывать технику плавательных упражнений.</p>
<p>Упражнения для изучения техники плавания брассом.</p>	<p>1 ч</p>		
<p>Спортивные игры.</p>		<p>Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</p>	<p>Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>

		<p>после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник 6 класса)</p>	<p>ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
Остановка в два шага	1 ч		<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
Техника передачи одной рукой от плеча	1 ч		<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>

Бросок одной рукой от плеча с места	1 ч		<p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча</p>
			двумя руками от груди
<p>Волейбол Краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности.</p>	1 ч	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
Передача и приём мяча после передвижения	1 ч	Техника передачи и приёма мяча после передвижения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи	<p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
Верхняя прямая подача	1 ч	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу	<p>Описывать технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>

Основные приёмы игры	1 ч	Техника ловля мяча в движении, бросок сверху в движении и т.д. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
Футбол Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Техника	1 ч	Футбол Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
безопасности.			

<p>Удар внутренней частью подъёма</p>	<p>1 ч</p>	<p>Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</p>	<p>Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>
---------------------------------------	------------	--	--

Основная стойка вратаря	1 ч	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Остановка катящегося мяча	1 ч	Техника остановки катящегося мяча внутренней	Описывать технику остановки мяча
внутренней стороной стопы		стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	2 ч	Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Национальные виды спорта. Краткая историческая справка становления и развития игр РК. Техника безопасности.	2 ч	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	Демонстрировать знания по истории становления и развития игр РК как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Прикладноориентированные упражнения	1 ч	Лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.	2 ч	Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	

Развитие гибкости	2 ч	<ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). 	<p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся</p>
-------------------	-----	--	--

Развитие координации движений	2 ч	преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземлении	условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно - ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга
Сдача нормативов ГТО.	3 ч	Подтягивание из вися на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.

		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
--	--	---	--

7 класс (70 ч)

<p>История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России . Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p>
<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>	<p>1 ч</p>	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены России. Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве</p>
<p>Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Виды и нормативы ГТО.</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.</p>

<p>Современное представление и физической культуры (основные понятия). Техническая подготовка.</p> <p>Техника движения и её основные показатели.</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p>	<p>Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка.</p> <p>Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</p> <p>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</p>	<p>Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p>Приводить примеры подводящих упражнений.</p> <p>Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p>
<p>Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>2 ч</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Бег на 60 м.</p> <p>Бег на 1 км.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание мяча весов.</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО.</p> <p>Анализировать правильность их выполнения.</p>
<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p>1 ч</p>	<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</p>	<p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами культуры</p>	1 ч	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры. Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья;</p>	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p>
---	-----	---	---

		<p>его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</p>	
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p>	1 ч	<p>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения.</p>	<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
---	------------	--	---

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1 ч	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма	Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.
Самонаблюдение и самоконтроль	1 ч	Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с	Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения.

		освоением программного материала на уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов	Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)
Физическое совершенствование			

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной)и корригирующей физической культуры.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения.</p>	1 ч	<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений с гантелями для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки и т.д.</p>	<p>Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>
	1 ч		
	1 ч		

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации.	1 ч	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
Опорные прыжки.	2 ч	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастических брусьях (мальчики)	1 ч	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разносоких брусьях	1 ч	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях	Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности

Ритмическая гимнастика.	1 ч	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики
Упражнения с прикладной направленностью.	1 ч	Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.	1 ч	Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности
Прыжковые упражнения.	1 ч	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности

<p>Метание малого мяча.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</p>	<p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p>
<p>Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Смешанное передвижение до 5000 м Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий Медленный бег: мальчики 1500 м - 2000 м Девочки 1000 м-1500 м.</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития бега на длинную дистанцию как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику бега с увеличением длины пробегаемых участков. анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

<p>Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.</p>	<p>1 ч</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травма. 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.</p>
--	------------	--	--

Одновременный одношажный коньковой ход	2 ч	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила</p>
			безопасности.
Преодоление бугров и впадин.	1 ч	Развитие выносливости. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>
Техника спуска.	1 ч	Развитие выносливости. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>

Сдача нормативов ГТО	2 ч	Бег на лыжах на 3 км или 5 км.	Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.
Плавание Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом	1 ч 1 ч	Совершенствование основных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	Описывать технику плавательных упражнений.
кроль на спине. Техника плавания способом брасс.	1 ч		

<p>Спортивные игры. Баскетбол</p> <p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>2ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Баскетбол (9 ч).</p> <p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</p> <p>Технико-тактические действия игроков обороняю-</p>	<p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей</p>
--	---	---	---

команды в стандартных и вариативных

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1 ч	щейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам	условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1 ч		Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
Игра в баскетбол по правилам	2 ч		Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

<p>Волейбол</p> <p>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</p>	<p>2ч</p>	<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</p>	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p>
<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p>	<p>2ч</p>	<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Техника верхней прямой передачи.</p>	<p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
<p>Техника верхней прямой передачи.</p>	<p>2ч</p>	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</p> <p>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам</p>	<p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p>
<p>Игра в волейбол по правилам</p>	<p>2ч</p>		<p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p>

			<p>Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
--	--	--	--

<p>Футбол</p> <p>Техника ведения мяча с ускорением.</p> <p>Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Техника удара с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча изза боковой линии.</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передач мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</p>	<p>Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка.</p>	<p>1ч</p>	<p>Совершенствование техники лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья гимнастической стенке.</p> <p>Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) вися, стоя под углом к месту крепления колец,</p>	<p>Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать</p>

Инструктаж по технике безопасности.		поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбегаем.	правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника лазанья по канату.	1 ч		Выполнять упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие.
Техника лазанья по гимнастической стенке.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.	Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.
Техника выполнения упражнений на кольцах.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.
Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	Описывать технику преодоления препятствий во время бега изученными способами, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника кроссового бега.	1 ч	Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий	Демонстрировать технику преодоления препятствий во время бега изученными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного

			отдыха и досуга
Сдача нормативов ГТО.	2 ч	Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в	Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО.

	<p>упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p>	<p>Анализировать правильность их выполнения.</p>
<p>8 класс (72 ч)</p>		

<p>История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Нормы ГТО.</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p>	<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их</p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>
--	-----------------------	---	---

		содержание и направленность	
--	--	-----------------------------	--

<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>1 ч</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения</p>
<p>Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>2 ч</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов.</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО. Анализировать правильность их выполнения.</p>
<p>Современное о представлении физической культуре. Спортивная подготовка</p>	<p>1 ч</p>	<p>Спортивная подготовка. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание.</p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>

<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>1 ч</p>	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека.</p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>
<p>Физическая культура человека Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>1 ч</p>	<p>Совершенствование требований безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Характеризовать требования безопасности. Уметь оказывать первую помощь при травмах.</p>

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>1 ч</p>	<p>Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и</p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
---	------------	---	--

		<p>способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</p>	
<p>Восстановительный массаж</p>	<p>1 ч</p>	<p>Восстановительный массаж. Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа</p>

<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>1 ч</p>	<p>Составление плана занятий спортивной подготовкой. Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</p>	<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм</p>
<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>1 ч</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и</p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p>

		<p>правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</p> <p>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса</p>	<p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</p>	1 ч	<p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</p> <p>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p>
Физическое совершенствование			

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурнооздоровительная деятельность.</p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и</p>
<p>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p>		<p>включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>

<p>Спортивнооздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</p>	<p>2 ч</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</p> <p>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Длинный кувырок с разбега (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p> <p>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
---	------------	---	--

	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</p> <p>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</p> <p>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</p> <p>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного</p>	<p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных</p>
--	--	---

		<p>освоения техники размахивания на гимнастической перекладине. Техника подъёма разгибом на гимнастической</p>	<p>особенностей техники выполнения гимнастических</p>
--	--	--	---

		<p>перекладине (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</p> <p>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</p> <p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>	<p>упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в</p>
--	--	---	---

			условиях учебной
--	--	--	------------------

			<p>деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
--	--	--	--

Лёгкая атлетика.			
Беговые упражнения.	1 ч	<p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Прыжковые упражнения.	1 ч		Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Метание малого мяча	1 ч		Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в сприн-

		<p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с</p>	<p>терском беге.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на</p>
--	--	---	---

		разбега. Упражнения для развития прыгучести (взрывной	максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной
--	--	--	---

		<p>силы).</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p>	<p>деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
Кроссовая подготовка.	2 ч	<p>Смешанное передвижение до 6500 м</p> <p>Бег в равномерном темпе: до 20 мин. - мальчики, до 15 мин. - девочки</p> <p>Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): 200 м - мальчики; 150 м - девочки</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения в беге на длинную дистанцию в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в беге на длинную дистанцию</p>

Спортивные игры.			
Баскетбол.			
Техника поворотов с мячом на месте.	1 ч	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.
Техника бега с изменением направления.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника передачи мяча одной рукой.	1 ч	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для 7 класса).	Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.
Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.	Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.
Техника перехвата мяча во время передачи.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.	Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника перехвата мяча во время ведения.	1 ч	Техника передачи мяча при встречном движении.	Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.
Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	2 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.
Упражнения для развития	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.	Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях

специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам	2 ч		спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
---	-----	--	---

Волейбол.			
Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1 ч	Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1 ч	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.
Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	1 ч	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.
Техника передачи мяча в прыжке.	1 ч	Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.
Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1 ч	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Технико-тактические действия в защите.	1 ч	Технико-тактические действия в защите.	
Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1 ч	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам	

Игра в волейбол по правилам	2 ч		
-----------------------------	-----	--	--

<p>Футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>	<p>2 ч</p> <p>2 ч</p> <p>2 ч</p> <p>2 ч</p> <p>2 ч</p> <p>2 ч</p>	<p>Футбол. Технические действия.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно ориентированная физическая подготовка</p> <p>Техника ранее изученных прикладно ориентированных упражнений</p>	<p>3 ч</p>	<p>Совершенствование техники ранее изученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>

Сдача нормативов ГТО.	2 ч	Подтягивание из вися на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в	Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО.
		<p>упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p>	Анализировать правильность их выполнения.
9 класс (68 ч)			
<p>История и современное развитие физической культуры Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношения к природе.</p>	1 ч	<p>Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать</p>

			место стоянки при «сворачивании» бивака
Современное представление о физической культуре Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский	1 ч	Спортивная подготовка. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание.	Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки
физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»			

<p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здраво-охранения</p> <p>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и фор-мы организации.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим питания и его основные характеристики.</p> <p>Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической и спортом.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи</p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>
<p>Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>1 ч</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО.</p> <p>Анализировать правильность их выполнения.</p>

	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весов.</p>	
--	---	--

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		<p>Связь выносливости с физической работоспособностью.</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладноориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p>
<p>Комплексы упражнений для развития общей выносливости.</p>	<p>1 ч</p>		
<p>Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.</p>	<p>1 ч</p>		
<p>Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.</p>	<p>1 ч</p>		
<p>Комплекс упражнений для развития простой реакции.</p>	<p>1 ч</p>		
<p>Комплекс упражнений для развития координации движений.</p>	<p>1 ч</p>		
<p>Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в</p>	<p>1 ч</p>		

вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата	1 ч		
Оценка эффективности занятий физической культурой Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	1 ч	Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье	Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты
Физическое совершенствование			

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность	1 ч	Виды двигательной деятельности. Индивидуальные комплексы упражнений прикладно-ориентированной направленностью.	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов
	1ч		
	1 ч		
	1 ч		

выполнения и дозировка.			
-------------------------	--	--	--

<p>Спортивно - оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>1 ч</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), на гимнастической перекладине (юноши)</p>	<p>1 ч</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов).</p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику, танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и</p>

		Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)	
--	--	---	--

			предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений
--	--	--	--

			Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).	1 ч	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 7-8 класса).	Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения
Ритмическая гимнастика	1 ч	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.	1 ч	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в

<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p>	<p>метании малого мяча (см. учебники для 7-8 классов). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	<p>групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Кроссовая подготовка</p>	<p>1 ч</p>	<p>Смешанное передвижение: юноши до 5 км, девушки до 4 км с постепенным увеличением пробегаемых участков. Медленный бег: юноши до 3 км, девушки до 2 км. Переменный бег: юноши - 3 км с тремя ускорениями по 500м (по 2 мин 15 с), девушки - 2 км с двумя ускорениями по 400м (1 мин. 50 с.) Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Кросс: юноши - 2 км девушки - 1 км с учетом времени</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения в беге на длинную дистанцию в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику бега на длинную дистанцию, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику бега на длинную дистанцию в условиях учебной и соревновательной деятельности. Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции.</p>

Баскетбол.		Баскетбол.	Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.
Техника передачи мяча одной рукой снизу.	1 ч	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для 6-8 классов).	Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.
Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.
Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.	Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника броска мяча одной рукой в движении.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.
Техника штрафного броска.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.	Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.
Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	1 ч		Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1 ч		Использовать броски мяча во время игровой деятельности.
Игра в баскетбол по правилам			Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.
			Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
			Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста,

			включать их в занятия спортивной
--	--	--	----------------------------------

			<p>подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
--	--	--	--

Волейбол.		Волейбол. Технические действия.	Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.
Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1 ч	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для 6-8 классов).	Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника прямого нападающего удара.	2 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	2 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.	Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.
Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	2 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам
Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	2 ч		

Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам	2 ч		и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Футбол. Футбол. Технические действия. Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой.	1 ч	Технические действия. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для 6-8 классов.).	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.	Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.
Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом.	2 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.
Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам	2 ч	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с

			игроками своей команды при атакующих и
			защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

<p>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p>Лазанье по канату (мальчики); по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия.</p> <p>Преодоление полос препятствий.</p>	<p>3 ч</p>	<p>Прикладно - ориентированная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно- ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно - ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
<p>Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>3 ч</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине, лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Бег на 60 м.</p> <p>Бег на 1 км.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание мяча весов.</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в нормы ГТО.</p> <p>Анализировать правильность их выполнения.</p>

