

Муниципальное образование город Краснодар  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
основная общеобразовательная школа № 7  
имени Евдокии Давыдовны Бершанской  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 2018 года протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Левицкая И.Г.

ИЗМЕНЕНО

Решением педагогического совета  
от 30 августа 2021 года протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Левицкая И.Г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## По физической культуре

(указать учебный  
предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 классы  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 408 часов (5-7 класс-68ч, 8-9класс-102 ч за год)

Учитель Дьяченко Наталья Ивановна учитель физической культуры  
МБОУ ООШ №7

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии и на основе программы  
физическая культура для 5-9 классов общеобразовательных учреждений  
Краснодарского края. Авторской программы В.И. Лях Физическая  
культура 5-9 классы.-М.: Просвещение, 2021.-104с.

(указать автора, издательство, год издания)

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **( Предмет Физическая культура)**

#### **Личностные результаты**

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

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

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости,

уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный

выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

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

#### *В области эстетической культуры:*

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

#### *В области коммуникативной культуры:*

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

#### *В области физической культуры:*

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

#### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные

режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

**Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, гандболу.**

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи»;

гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски мяча, ловля мяча.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

Разделы авторской программы	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
<b>ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
Раздел 1. Основы знаний	в процессе уроков				-
Раздел 1. Что вам надо знать	-				в процессе уроков
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>					
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	-	-
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	-	-	-	<b>102</b>	<b>102</b>
Легкая атлетика	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Кроссовая подготовка	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Спортивные игры:	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
Баскетбол	7	7	7	12	12
Волейбол	7	7	7	12	12
Гандбол	8	8	8	12	12
Футбол	8	8	8	12	12
Элементы единоборств	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>					
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>					
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	изучается в разделе «Кроссовая подготовка»				
Раздел 3. Самостоятельные занятия					

физическими упражнениями	
Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО	в процессе уроков

**В отличие от авторской программы в данной рабочей программе раздел «Лыжные гонки» заменен на «Кроссовая подготовка», т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, отсутствует раздел «Плавание», т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн.**

Разделы программы	к/ч	Темы	к/ч	Темы и содержание уроков	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	
<b>5 КЛАСС</b>							
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>							
<b>История физической культуры.</b>		<b>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>	В процессе уроков	Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1,3,7	
				Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.			
				Цель и задачи современного олимпийского движения.			
<b>Физическая культура (основные понятия).  Физическая культура человека.</b>		<b>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Физическая культура человека.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической</b>	В процессе уроков	<b>Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>	Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответственно возрастным особенностям.	2,6,8	
				Познай себя. Росто-весовые показатели.			Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
				Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.			Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и
				Режим дня. Утренняя гимнастика.			
				Основные правила для проведения самостоятельных занятий.			
Адаптивная физическая культура.							

		<p><b>культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b></p>		<p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>	<p>выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	
		<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</b></p>		<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>	
		<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</b></p>		<p>Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>		
<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.</b></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p>						
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b></p>						
<p><b>Лёгкая Атлетика</b></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом</p>	12	<p><b>Беговые упражнения.</b></p> <p><b>Овладение техникой спринтерского бега.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре</b></p>	6	<p><b>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</b> Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге.</b></p> <p><b>Бег 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. <b>Нормативы ВФСК ГТО.</b></b></p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют беговые упражнения для</p>	3,5,6

«Готов к труду и обороне» (ГТО).		<p><b>Прыжковые Упражнения.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>  <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b></p>	4	<p><b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>  Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.  <i>Правила соревнований в прыжках.</i></p>	<p>развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	
				<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки.</b> Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</b></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	
				<p><b>Метание малого мяча.</b>  <b>Знания о физической культуре</b>  <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b></p>	2	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Правила соревнований в метаниях,</i></p>
<p><b>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками. Метания в цель и на дальность.</b> Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	4,6,8				
<b>Кроссовая подготовка</b>	10	<p><b>Овладение техникой длительного бега.</b>  <b>Знания о</b></p>	4	<p><b>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</b>  <i>Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</i></p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	4,6,8

<p><b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p><i>физической культуре</i></p>		<p><b>Бег на 1000 м.</b> <i>Упражнения утренней гимнастики, физминуток.</i></p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>	
		<p><b>Развитие Выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</b></p> <p><b>Развитие скоростных способностей.</b></p>	6	<p><b>Кросс до 12мин.</b> <i>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i></p> <p><b>Бег с препятствиями и на местности.</b> <i>Сила. Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.</i></p> <p><b>Эстафеты. Круговая тренировка.</b> <i>Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.</i></p> <p><b>Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b></p>		
			1	<p><b>История гимнастики.</b> Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности. <i>Страховка и помощь во время занятий физическими упражнениями.</i> Техника выполнения физических упражнений. <i>Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для разогревания.</i></p>		
			1	<p><b>Освоение строевых упражнений.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>		
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и</p>	10	<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p> <p><b>Организующие команды и приёмы.</b></p>	1	<p><b>История гимнастики.</b> Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности. <i>Страховка и помощь во время занятий физическими упражнениями.</i> Техника выполнения физических упражнений. <i>Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для разогревания.</i></p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>	2,3,7

обороне» (ГТО).	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</b></p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p><b>Развитие координационных способностей.</b></p>	2	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Простые связки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Различные способами ходьбы, бега, прыжков, вращений <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</i></p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	
	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</b></p> <p><b>Развитие координационных способностей.</b></p>	2	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</b> Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.</p> <p>Упражнения на гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
	<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</b></p> <p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b></p>	1	<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.</b> Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b></p>		
	<p><b>Опорные прыжки.</b></p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b></p>	1	<p><b>Освоение опорных прыжков.</b> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b></p>		
	<p><b>Акробатические</b></p>	2	<p><b>Освоение акробатических упражнений.</b></p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют</p>	

		<b>упражнения и комбинации.</b>		Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.		акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
		<b>Развитие гибкости.</b>		<b>Общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнером.</b> Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.		Используют данные упражнения для развития гибкости.	
<b>Спортивные игры – 30 ч</b>							
<b>Баскетбол</b>	7	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	<b>Командные (игровые) виды спорта. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке</b> приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,4,5
		<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
		<b>Освоение техники ведения мяча.</b>	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			
		<b>Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.			
		1	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.</b>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		

		<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>					
		<b>Освоение тактики игры.</b>	1	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. <b>Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.</b></p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	<b>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу)</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
<b>Волейбол</b>	8	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	<b>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Терминология спортивной игры. Правила ТБ. Правила соревнований по волейболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</b>		<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>	2,4,6
		<b>Освоение техники приёма и передачи мяча. Знания о спортивной игре.</b>	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. <b>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.</b></p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых</p>	

					двигательных действий.	
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.</b>	<b>1</b> 1	<b>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
	<b>Развитие Выносливости.</b>	<b>1</b>	<b>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b>	<b>1</b>	<b>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>1</b> 1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. <b>Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</b>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

		<b>Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.</b>	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
<b>Гандбол</b>	8	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	1,3,5
		<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
		<b>Освоение техники ведения мяча.</b>	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			
		<b>Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие</b>	1	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			

		<b>кондиционных и координационных способностей.</b>					
		<b>Освоение тактики игры.</b>	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	
Футбол	7	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	<b>История футбола. Основные правила и приемы игры в футбол. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</b>		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	2,5,7
			1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
			1		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. <b>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</b>		
				<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>			
	<b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>						

		<b>способностей.</b>					
		<b>Освоение тактики игры.</b>	2	<p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. <b>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</b></p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	<b>Правила соревнований по футболу (мини-футболу)</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.			
<b>Элементы единоборств</b>	6	<b>Овладение техникой приёмов.</b>	4	<b>Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</b>		<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p>	2,5,8
<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениям и</b>		<b>Знания: Утренняя гимнастика.</b>	<b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</b>				
			<b>Приёмы борьбы за выгодное положение.</b> Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. <i>Нормативы физической подготовленности.</i>				
			<b>Борьба за предмет. Оказание первой помощи при травмах</b>				
<b>Рефераты и итоговые работы</b>				<b>Упражнения по овладению приёмами страховки.</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.			

Рефераты и итоговые работы	Развитие координационных способностей. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность	1	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижная игра «Выталкивание из круга» Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	
			Подвижные игры «Бой петухов», «Часовые и разведчики». Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.		
			Подвижная игра «Перетягивание в парах». Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Защита рефератов и проектов.		1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Защита рефератов и проектов по физической культуре.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	
		Итого:	68		

**6 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Раздел 1. Основы знаний	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	1,2,6
			Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.		
	Теоретические знания для		Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно	

		выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.		обороне» (ГТО).		возрастным особенностям.	
		Физическая культура человека.		Познай себя. Росто-весовые показатели.		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	
		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
				Режим дня. Утренняя гимнастика.			
				Основные правила для проведения самостоятельных занятий.			
				Адаптивная физическая культура.			
				Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.			
				Личная гигиена. Банные процедуры.			
				Рациональное питание. Режим труда и отдыха.			
		Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		Вредные привычки. Допинг.		Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
				Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.			
				Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.			

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика	12	Беговые упражнения.	6	<i>ТБ на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. <b>Нормативы ВФСК ГТО.</b></i>		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3,6,8
				<i>Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге.</i>			
				<i>Бег 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений</i>			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,		Овладение техникой спринтерского бега.					
		Знания о					

предусмотренны х Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		<b>физической культуре.</b>		<i>на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Прыжковые Упражнения.</b>	4	<b>Овладение техникой прыжка в длину.</b> Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
		<b>Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		<b>Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки.</b> Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>			
		<b>Метание малого мяча.</b>	2	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	<b>Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</b> Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.					
<b>Кроссовая</b>	<b>10</b>	<b>Овладение</b>	<b>4</b>	<b>Бег в равномерном темпе до 12 мин.</b>		Применяют разученные упражнения	<b>1,5,7</b>

<p><b>подготовка</b></p> <p><b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p><b>техники длительного бега.</b></p> <p><b>Знания о физической культуре.</b></p>		<p>Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>	
		<p><b>Развитие выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Развитие скоростных способностей.</b></p>	6	<p><b>Кросс до 12 мин. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</b></p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p>	
				<p><b>Бег на 1200 м. Упражнения утренней гимнастики, физкультминуток.</b></p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p>	
				<p><b>Бег с препятствиями и на местности. Сила. Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.</b></p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p>	
				<p><b>Эстафеты. Круговая тренировка. Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.</b></p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p>	
			<p>Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b></p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>		
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно -</p>	10	<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре.</b></p>	1	<p>Правила техники безопасности. <i>Страховка и помощь во время занятий физическими упражнениями.</i> Техника выполнения физических упражнений. <i>Основы выполнения гимнастических упражнений.</i> Упражнения для разогревания.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>	2,4,6
		<p><b>Организирующие команды и приёмы.</b></p>	1	<p><b>Освоение строевых упражнений.</b></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>	
		<p><b>Упражнения</b></p>	2	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений без</b></p>	<p>Описывают технику</p>	

спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<p><b>общеразвивающей направленности (без предметов).</b></p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p><b>Развитие координационных способностей.</b></p>		<p><b>предметов на месте и в движении.</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Различные способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</i></p>	<p>общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>		
	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</b></p> <p><b>Развитие координационных способностей.</b></p>	2	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</b> Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине</p> <p>Упражнения на гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>		
		1	<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.</b> Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b></p>		<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
		1	<p><b>Освоение опорных прыжков.</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b></p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	
	<p><b>Опорные прыжки.</b></p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b></p> <p><b>Акробатические</b></p>	2	<p><b>Освоение акробатических упражнений.</b></p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют</p>		

		<b>упражнения и комбинации.</b>		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.		акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
		<b>Развитие гибкости.</b>		<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнёром.</b> Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.		Используют данные упражнения для развития гибкости.	
<b>Баскетбол</b>	<b>7</b>	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>1</b>	<b>Командные (игровые) виды спорта. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</b>		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1,3,5</b>
		<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	<b>1</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Освоение техники ведения мяча.</b>	<b>1</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	<b>1</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	

		<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>Вырывание и выбивание мяча.</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.</i></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
		<p><b>Освоение тактики игры.</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. <i>Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
		<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу)</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><i>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Терминология спортивной игры.</i> Правила ТБ. <b>Стойки игрока. Перемещения в стойке</b> приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	<p>1,5,7</p>

					безопасности.	
	<b>Освоение техники приёма и передачи мяча. Знания о спортивной игре. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.</b>	<b>1</b> <b>1</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. <i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b>	<b>2</b>	<b>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.</b> Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. <b>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</b>		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b>	<b>1</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>	<b>1</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие</b>	<b>2</b> <b>1</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. <b>Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</b>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в	

		<b>координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.</b>		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Объясняют правила и основы организации игры.	
Гандбол	8	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	2,5,8
		<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	2	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</b>	2	<b>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</b> Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных</b>	1	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

		<b>способностей.</b>				
		<b>Освоение тактики игры.</b>	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Футбол</b>	7	<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		
			1	Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.		
		<b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>	1	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.		
		<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. <b>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</b>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		<b>Освоение тактики игры.</b>	1	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

				<p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p>		<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	<b>Правила соревнований по футболу (мини-футболу)</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.			
<p><b>Элементы единоборств</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и</b></p>	6	<p><b>Овладение техникой приёмов.</b></p> <p><b>Знания:</b> <b>Утренняя гимнастика.</b></p>	4	<p><b>Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</b></p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>	2,5,8	
				<p><b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</b></p>			
				<p><b>Приёмы борьбы за выгодное положение.</b> Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. <i>Нормативы физической подготовленности.</i></p>			
				<p><b>Борьба за предмет. Оказание первой помощи при травмах.</b></p>			
				<p><b>Упражнения по овладению приёмами страховки.</b> Обычная разминка. Спортивная разминка. <i>Упражнения для рук, туловища, ног.</i></p>			
<p><b>Рефераты и итоговые работы</b></p>		<p><b>Развитие координационных способностей. Выбирайте виды</b></p>	1	<p><b>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.</b> Подвижная игра «Выталкивание из круга» <i>Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.</i></p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>		

	<p><b>спорта.</b> Тренировку начинаем с разминки.</p> <p><b>Повышайте физическую подготовленность.</b></p>		<p><b>Подвижные игры</b> «Бой петухов», «Часовые и разведчики». <i>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</i></p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перетягивание в парах». <i>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</i></p>			
	<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b> <b>Защита рефератов и проектов.</b></p>	1	<p><b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b> <i>Защита рефератов и проектов по физической культуре.</i></p>		<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>				

### 7 КЛАСС

#### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<p><b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</b></p>		<p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>	1,3,7
	<p><b>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b></p>		<p><b>Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b></p>	<p>Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответственно возрастным особенностям.</p>	
	<p><b>Физическая культура человека.</b></p>		<p>Познай себя. Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>	

		<b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>		Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
				Режим дня. Утренняя гимнастика.		
Основные правила для проведения самостоятельных занятий.						
Адаптивная физическая культура.						
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.						
Личная гигиена. Банные процедуры.						
Рациональное питание. Режим труда и отдыха.						
Вредные привычки. Допинг.						
		<b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</b>		Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
				Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### Раздел 2. Двигательные умения и навыки

<b>Лёгкая атлетика</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>12</b>	<b>Беговые упражнения.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>	<b>6</b>	<i>ТБ на занятиях легкой атлетикой. <b>Высокий старт от 30 до 40 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Нормативы ВФСК ГТО.</b></i>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	<b>2,4,8</b>
				<i><b>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Правила соревнований в беге.</b></i>		
				<i><b>Скоростной бег до 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</b></i>		
		<b>Прыжковые Упражнения.</b> <b>Знания о</b>	<b>4</b>	<b>Овладение техникой прыжка в длину.</b> Прыжки в длину с 9 - 11 шагов раз бега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	

		<b>физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		<b>Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки.</b> Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Совершенствование прыжков в высоту. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Метание малого мяча.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>  <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	2	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. <i>Правила соревнований в метаниях.</i> Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
<b>Кроссовая подготовка</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом	10	<b>Овладение техникой длительного бега.</b>  <b>Развитие выносливости.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>	4	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 14 мин. Бег на 1500 м.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	2,6.7
			4	Кросс до 14 мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. <i>Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.</i>  Эстафеты. Круговая тренировка. <i>Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для</i>		

«Готов к труду и обороне» (ГТО).			развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.			
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	10	<b>Развитие скоростных способностей.</b>  <b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b> Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. для организации самостоятельных тренировок.	1,4,7
		<b>Организующие команды и приёмы.</b>	<b>1</b> <b>Освоение строевых упражнений.</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	
		<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>  <b>Развитие координационных способностей.</b>	<b>2</b> <b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Различные способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</i>		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
		<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</b>	<b>2</b> <b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</b> Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	

		<b>Развитие координационных способностей.</b>		Упражнения на гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			
		<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</b> <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	1	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.</b> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<b>Опорные прыжки.</b> <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	<b>Освоение опорных прыжков.</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
		<b>Акробатические упражнения и комбинации.</b> <b>Развитие гибкости.</b>	2	<b>Освоение акробатических упражнений.</b> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
<b>Спортивные игры – 30 ч</b>							
Баскетбол	7	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	<b>Командные (игровые) виды спорта. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Дальнейшее обучение технике движений:</b> стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,2,5
		<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	1	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	

		<b>Освоение техники ведения мяча.</b>		рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	1	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>	1	Вырывание и выбивание мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <b>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.</b>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Освоение тактики игры.</b>	1	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). <b>Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.</b>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	

				Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>1</b>	<b>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>1</b>	<b>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Терминология спортивной игры. Правила ТБ. Стойки игрока.</b> Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>4,6,8</b>
		<b>Освоение техники приёма и передачи мяча. Знания о спортивной игре. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>1</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. <i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
		<b>Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.</b>	<b>1</b>	<b>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом</b> типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые		

			также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. <b>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</b>		
		<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b>	<b>1</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. <b>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</b>		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
		<b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b>	<b>1</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>	<b>1</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики Игры. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b> <b>1</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. <b>Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Объясняют правила и основы организации игры.
<b>Гандбол</b>	<b>8</b>	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой</b>	<b>1</b> <b>1</b> Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила ТБ. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
					<b>1,4,5</b>

		<b>передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>				
		<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>  <b>Освоение техники ведения мяча.</b>	2 1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		<b>Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</b>	1 1	Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		<b>Освоение тактики игры.</b>	1	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</b>	1	Игра по правилам мини-гандбола.		Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

		<b>способностей.</b>				Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	
<b>Футбол</b>	7	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	1	<i>Правила ТБ. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,7,8
		<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	1	Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.			
		<b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>	1	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.			
		<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. <b>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</b>		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила	
		<b>Освоение тактики игры.</b>	1	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники.			
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	<b>Правила соревнований по футболу (мини-футболу).</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Дальнейшее закрепление техники.			

					подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	
<p><b>Элементы единоборств</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и</b></p>	6	<p><b>Овладение техникой приёмов.</b></p> <p><b>Знания:</b> <b>Утренняя гимнастика.</b></p>	4	<p><b>Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</b></p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p>	2,5,8
				<p><b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</b></p>		
				<p><b>Приёмы борьбы за выгодное положение.</b> Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. <i>Нормативы физической подготовленности.</i></p>		
				<p><b>Борьба за предмет. Оказание первой помощи при травмах.</b></p>		
				<p><b>Упражнения по овладению приёмами страховки.</b> <i>Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</i></p>		
<p><b>Рефераты и итоговые работы</b></p>		<p><b>Развитие координационных способностей. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность.</b></p>	1	<p><b>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.</b> Подвижная игра «Выталкивание из круга» <i>Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.</i></p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>	
				<p><b>Подвижные игры «Бой петухов», «Часовые и разведчики».</b> <i>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</i></p>		
				<p><b>Подвижная игра «Перетягивание в парах».</b> <i>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</i></p>		
		<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Защита рефератов и проектов.</b></p>	1	<p><b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b> <i>Защита рефератов и проектов по физической культуре</i></p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	

Итого: 68

8 класс

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел 1. Что вам надо знать	В процессе уроков	Физическое развитие человека.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	1,3,6
			Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
			Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	
			Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	1,2,5
		Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
		Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.	

			физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.		
		<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</b>	<b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</b> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	
		<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</b> Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.	
		<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</b>	<b>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</b> Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	
		<b>Совершенствование физических</b>	<b>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и</b>	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления	

		<b>способностей.</b>		координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	
		<b>Адаптивная физическая культура.</b>		<b>Адаптивная физическая культура</b> как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	
		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		<b>Прикладная физическая подготовка</b> как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	
		<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</b>		<b>Олимпийское движение в дореволюционной России,</b> роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. <b>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</b> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
		<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>		<b>Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности.</b> Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».	

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

<b>Лёгкая атлетика</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренны	17	<b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>	6	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. <i>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Нормативы ВФСК ГТО.</i>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	2,3,6
				Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>		
				Низкий старт до 70 м. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге.</i>		

х Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).				Бег 60 м.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Овладение техникой прыжка в длину.</b> <b>Знания о физической культуре.</b>	6		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	2,5,7
				Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>		
				<b>Прыжки и многоскоки. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>		
<b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>	5		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). <i>Правила соревнований в метаниях.</i>	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6,8	
			Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.			
			Совершенствование скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. <i>Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</i>			
<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> <b>Знания о физической культуре.</b>				Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5,7,8
<b>Кроссовая подготовка</b> Подготовка к выполнению	15	<b>Беговые упражнения.</b>	6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают	2,3,4
				Бег на 1000 м.		
				<b>Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей</b>		

видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО				<b>эстафетной палочки.</b>	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.			
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.				
				<b>Развитие выносливости.</b>			7	Кросс до 15 мин. Бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин. Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).
				<b>Развитие скоростных способностей.</b>			2	Бег с препятствиями и на местности.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14		1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности.</i>	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	3,4,5		
				Совершенствование двигательных способностей при освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1,4,7		
				<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</b> <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i> Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д).	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3,5,8
					1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями (1-3 кг) (м), с обручами, палками (д).		
					1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.		
					1	Упражнения на гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
<b>Освоение и</b>	1	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b>	Описывают технику данных упражнений и составляют	1,4,7				

		<b>совершенствование висов и упоров.</b>		Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
		<b>Освоение опорных прыжков.</b>	1	<b>Освоение опорных прыжков.</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,6,8
		<b>Освоение акробатических упражнений.</b>	1	<b>Освоение акробатических упражнений.</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	2,3,7
		<b>Развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование координационных способностей. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	1,3,6
		<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	1	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	Совершенствование скоростно-силовых способностей. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
		<b>Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.</b>	1	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. <i>Упражнения для самостоятельной тренировки.</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		<b>Овладение организаторскими умениями.</b>	1	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
<b>Спортивные игры – 48 ч.</b>						
<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>Овладение техникой</b>	<b>1</b>	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	<b>1,4,7</b>

	<b>передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>			выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	1	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.</i>		
	<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>	1	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	<b>Освоение тактики игры.</b>	6	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,	

					используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Терминология игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>3,5,8</b>
		<b>Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b>	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b>	Игра по упрощённым правилам волейбола.. <i>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</i>	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
		<b>Развитие выносливости.</b>	<b>1</b>	Совершенствование выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.		
		<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b>	<b>1</b>	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.		
		<b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b>	<b>1</b>	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

					совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>	1	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование координационных способностей. <i>Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Освоение тактики Игры. Знания о спортивной игре.</b>	4	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. <i>Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
<b>Гандбол</b>	12	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	2	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	1,3,4
		<b>Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.		
		<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	2	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.		
		<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие</b>	2	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		

		кондиционных и координационных способностей.			Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.	
		Освоение тактики игры.	2	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.		
Футбол	12	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,2,5
		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.		
		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	2 1	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.		
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	3	Совершенствование техники владения мячом. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</i>		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	Освоение тактики игры. Игра в футбол по упрощённым правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.		
Элементы единоборств Самостоятель	8	Овладение техникой приёмов.  <i>Знания:</i>	4	<b>Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</b>	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют	2,5,8

ные занятия физическими упражнениями и	Утренняя гимнастика.		<p><b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</b>  <i>Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</i></p>	<p>упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p>	
			<p><b>Приёмы борьбы за выгодное положение.</b> Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. <i>Нормативы физической подготовленности.</i></p>		
			<p><b>Борьба за предмет.</b> <i>Оказание первой помощи при травмах.</i></p> <p><b>Упражнения по овладению приёмами страховки.</b>  <i>Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</i></p>		
Рефераты и итоговые работы	Развитие координационных способностей. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность.	3	<p><b>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.</b> Подвижная игра «Выталкивание из круга»  <i>Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.</i></p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>	
			<p><b>Подвижные игры</b> «Бой петухов», «Часовые и разведчики». <i>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</i></p>		
			<p><b>Подвижная игра</b> «Перетягивание в парах».  <i>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</i></p>		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Защита рефератов и проектов.	1	<p><b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b>  <i>Защита рефератов и проектов по физической культуре.</i></p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>			

9 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Раздел 1. Что вам надо знать	В процессе уроков	Физическое развитие человека.	<p><b>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p><b>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p> <p><b>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p><b>Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями.</b> Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p>	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	1,3,6
		Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<p><b>Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b></p>	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
		Самонаблюдение и самоконтроль.	<p><b>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</b> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	
				Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	1,2,5
					Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.

	<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</b>  <b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</b></p>	<p><b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</b> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы устранения.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>	
	<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</b></p>	<p><b>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</b> Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>	
	<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</b></p>	<p><b>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</b> Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	
	<p><b>Совершенствование физических способностей.</b></p>	<p><b>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</b> Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем</p>	

					организма.	
		<b>Адаптивная физическая культура.</b>		<b>Адаптивная физическая культура</b> как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	
		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		<b>Прикладная физическая подготовка</b> как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	
		<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</b>		<b>Олимпийское движение в дореволюционной России,</b> роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. <b>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</b> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
		<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>		<b>Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности.</b> Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».	

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

<b>Лёгкая атлетика</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно -	17	<b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>  <b>Знания о физической культуре.</b>	6	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. <i>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Нормативы ВФСК ГТО.</i>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	2,3,6
				Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>		
				Низкий старт до 70 м. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге.</i>		
				Бег 60 м.		

спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		<b>Овладение техникой прыжка в длину.</b> <i>Знания о физической культуре.</i>	6	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	2,5,7
		<b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>		Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>		
		<b>Прыжки и многоскоки. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>				
		<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b>  <i>Знания о физической культуре.</i>	5	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). <i>Правила соревнований в метаниях.</i>	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6,8
		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>  <i>Знания о физической культуре.</i>		Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.		
		Совершенствование скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. <i>Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</i>				
<b>Кроссовая подготовка</b> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,	15	<b>Беговые упражнения.</b>	6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2,3,4
				Бег на 1000 м.		
				<b>Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.</b>		
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.		

предусмотренны х ВФСК ГТО		<b>Развитие выносливости.</b>	7	Кросс до 15 мин. Бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин. Бег 1500 м (д) и 2000 м (м). Круговая тренировка. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
		<b>Развитие скоростных способностей.</b>	2	Бег с препятствиями и на местности.		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренны х Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14	<b>Освоение строевых упражнений. Знания о физической культуре.</b>	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности.</i>	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	3,4,5
		<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</b>	1	Совершенствование двигательных способностей при освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1,4,7
		<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Знания о физической культуре.</b>	1	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i> Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д).	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3,5,8
			1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями (1-3 кг) (м), с обручами, палками (д).		
			1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.		
1	Упражнения на гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.					
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b>	1	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров.</b> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	1,4,7		

				переход в упор на нижнюю жердь.		
		<b>Освоение опорных прыжков.</b>	1	<b>Освоение опорных прыжков.</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,6,8
		<b>Освоение акробатических упражнений.</b>	1	<b>Освоение акробатических упражнений.</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	2,3,7
		<b>Развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование координационных способностей. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	1,3,6
		<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	1	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	Совершенствование скоростно-силовых способностей. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
		<b>Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.</b>	1	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. <i>Упражнения для самостоятельной тренировки.</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		<b>Овладение организаторскими умениями.</b>	1	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
<b>Спортивные игры – 48 ч.</b>						
<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>1</b>	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	<b>1,4,7</b>

	<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>	1	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.</i>	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>	1	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.		
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	<b>Освоение тактики игры.</b>	6	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		

					воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		
<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Терминология игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>3,5,8</b>	
		<b>Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b>	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре.</b>	<b>1</b>	Игра по упрощённым правилам волейбола.. <i>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</i>	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.		
		<b>Развитие выносливости.</b>	<b>1</b>	Совершенствование выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.			
		<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</b>	<b>1</b>	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.			
		<b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b>	<b>1</b>	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Освоение техники</b>	<b>1</b>	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		Описывают технику изучаемых	

		<b>прямого нападающего удара.</b>			игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>1</b>	Совершенствование координационных способностей. <i>Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Освоение тактики Игры. Знания о спортивной игре.</b>	<b>4</b>	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. <i>Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
				Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в защите.		
<b>Гандбол</b>	<b>12</b>	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>2</b>	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>1,3,4</b>
		<b>Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>	<b>2</b>	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	<b>2</b>	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</b>	<b>2</b>	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к	

		<b>Освоение тактики игры.</b>	2	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.	сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.	
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	2	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.		
<b>Футбол</b>	12	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,2,5
		<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.		
		<b>Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</b>	2 1	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.		
		<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>	3	Совершенствование техники владения мячом. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</i>		
		<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	3	Освоение тактики игры. Игра в футбол по упрощённым правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.		
<b>Элементы единоборств</b>  <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениям</b>	8	<b>Овладение техникой приёмов.</b>	4	<b>Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</b>	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со	2,5,8
<b>Знания: Утренняя гимнастика.</b>		<b>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных</b>				

<b>и</b>				способностей.	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	
				<b>Приёмы борьбы за выгодное положение.</b> Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. <i>Нормативы физической подготовленности.</i>		
				<b>Борьба за предмет.</b> <i>Оказание первой помощи при травмах.</i>		
				<b>Упражнения по овладению приёмами страховки.</b> <i>Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</i>		
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		<b>Развитие координационных способностей. Выберите виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность.</b>	<b>3</b>	<b>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.</b> <i>Подвижная игра «Выталкивание из круга» Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.</i>	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	
				<b>Подвижные игры</b> «Бой петухов», «Часовые и разведчики». <i>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</i>		
				<b>Подвижная игра</b> «Перетягивание в парах». <i>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</i>		
		<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Защита рефератов и проектов.</b>	<b>1</b>	<b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b> <i>Защита рефератов и проектов по физической культуре.</i>	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<b>Итого:</b>	<b>102</b>			