

Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная школа №70

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2018 протокол №1

Председатель педсовета

_____ И.В. Шевченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы)

Количество часов 374 часа Уровень базовый

Учитель Щербанев Дмитрий Сергеевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе рабочей программы «Физическая культура. 5 – 9 классы». Автор В.И. Лях (М: Просвещение, 2013)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;

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

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

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

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

- 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 закалывающих 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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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
ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
Раздел 1. Основы знаний	в процессе уроков				-
Раздел 1. Что вам надо знать	-			в процессе уроков	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	68	68	68	-	-
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	-	-	-	68	102
Легкая атлетика	14	14	14	14	21
Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	18
Кроссовая подготовка	12	12	12	12	18
Спортивные игры:	30	30	30	24	36
Баскетбол	8	8	8	7	10
Волейбол	8	8	8	7	10
Гандбол	6	6	6	4	6
Футбол	8	8	8	6	10
Элементы единоборств	-	-	-	6	9
Физкультурно - оздоровительная деятельность					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
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
5 КЛАСС					
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
Раздел 1. Основы знаний					
История физической культуры.		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	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.
				Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	
				Цель и задачи современного олимпийского движения.	
Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.		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 культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе уроков	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно возрастным особенностям.
				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 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.					
Вредные привычки. Допинг					

		Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	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.			
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.			
			Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.			
			Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая Атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. <i>Знания о физической культуре</i>	6	История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	2	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 развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
				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.	2	
				Бег 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Нормативы ВФСК ГТО.	2	
		4	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i> Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	2	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.	
2						

		<p>Метание малого мяча.</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>4</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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>	2	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. 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.</p>	
			<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками. Метания в цель и на дальность. 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>	2		
<p>Кроссовая подготовка</p>	12	<p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p>	<p>4</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. <i>Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</i></p>	2	<p>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. 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>Бег на 1000 м. <i>Упражнения утренней гимнастики, физминуток.</i></p>	2		
		<p>Развитие Выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ-</p>	8	<p>Кросс до 15 мин. <i>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i></p>		2
				<p>Бег с препятствиями и на местности. <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>		2
<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским</p>			<p>Эстафеты. Круговая тренировка. <i>Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для разви-</i></p>	2		

физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		культпауз (подвижных перемен). Развитие скоростных способностей.		<i>тия выносливости и развития двигательной и локоторной ловкости.</i>		
				Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2	
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	12	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	История гимнастики. 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>	1	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.
			1	Освоение строевых упражнений. 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.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). <i>Знания о физической культуре.</i> Развитие координационных способностей.	2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</i>	1	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.
			4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.		1		
		Упражнения на гимнастическом козле и коне.		1		

				Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	
		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	
		Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.	2	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнёром. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
					1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Спортивные игры – 30 ч						
Баскетбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Командные (игровые) виды спорта. История баскетбола. 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).	1	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.
		Освоение ловли и передач мяча.	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).	1	
		Освоение техники	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	

		ведения мяча.		на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		
		Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	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	
		Освоение тактики игры.	1	Вырывание и выбивание мяча. 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>	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Освоение тактики игры.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. <i>Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействии двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	<i>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу)</i> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	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.
Волейбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворо-	1	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	1	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.

		тов и стоек.		передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		
		Освоение техники приёма и передач мяча. <i>Знания о спортивной игре.</i>	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. <i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.</i>	1	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.
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 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.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
		Развитие Выносливости.	1	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. 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.	1	

		<p>Освоение техники нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	1	<p>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. <i>Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.</i></p>	1	<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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
		<p>Освоение тактики игры. <i>Знания о спортивной игре.</i></p>	2	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <i>Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i></p>	1	<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. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
				<p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p>	1	
Гандбол	6	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	1	<p>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).</p>	1	<p>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.</p>
		<p>Освоение ловли и передач мяча.</p>	1	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	1	
		<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	1	<p>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.</p>	1	

		<p>Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p>	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.	1	
		<p>Освоение тактики игры.</p>	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	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	8	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	1	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).	1	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>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>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	2	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.	1	
		<p>Овладение техникой ударов по воротам.</p>				

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</i>	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.	2	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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.
			Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</i>	1	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	<i>Правила соревнований по футболу (мини-футболу)</i> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	2	
	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.
			Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	
	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.		Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно возрастным особенностям.
			Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

		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	14	Беговые упражнения.	6	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Нормативы ВФСК ГТО.	2	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. 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.
				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.	2	
				Бег 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	2	
		Прыжковые Упражнения.	4	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>	2	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и		Знания о физической культуре.				

обороне» (ГТО).		<i>Знания о физической культуре.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.		Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2	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.	
		Метание малого мяча. <i>Знания о физической культуре.</i>	4	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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.	2	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.	
		Развитие скоростно-силовых способностей.		Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. 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.	2		
Кроссовая подготовка	12	Овладение техникой длительного бега. <i>Знания о физической культуре.</i>	4	Бег в равномерном темпе до 15 мин. <i>Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</i>	2	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. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	
				Бег на 1200 м. <i>Упражнения утренней гимнастики, физкультминуток.</i>	2		
	Раздел 3. Развитие двигательных способностей		Развитие выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз	8	Кросс до 15 мин. <i>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i>	2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
					Бег с препятствиями и на местности. <i>Сила. Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.</i>	2	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским				Эстафеты. Круговая тренировка. <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>	2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	

<p>физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>(подвижных перемен). Развитие скоростных способностей.</p>		<p>Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>	2	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	12	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре.</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> <i>Упражнения для разогревания.</i></p>	1	<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. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
		<p>Организующие команды и приёмы.</p>	1	<p>Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	1	
		<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	2	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями 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></p>	2	<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>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	4	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.</p>	1	<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>Развитие координационных способностей.</p>		<p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине</p>	1	
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Упражнения на гимнастическом козле и коне.</p>	1				
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1				

		<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	1	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. 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. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
		<p>Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	<p>Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	
		<p>Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.</p>	2	<p>Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
				<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнёром. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>	
Спортивные игры – 30 ч.							
Баскетбол	8	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	1	<p>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).</p>	1	<p>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.</p>	
		<p>Освоение ловли и передач мяча.</p>	1	<p>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).</p>	1	<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>Освоение техники ведения мяча.</p>	1	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без со-</p>	1	<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>	

				противления защитника ведущей и неведущей рукой.		
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Вырывание и выбивание мяча. 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>	1	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Освоение тактики игры.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. <i>Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
				Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	<i>Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу)</i> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	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.
Волейбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворо-	1	<i>Основные правила игры в волейбол.</i> Основные приёмы игры в волейбол. <i>Терминология спортивной игры.</i> Правила ТБ. 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).	1	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.

	тов и стоек.				
	Освоение техники приёма и передач мяча. <i>Знания о спортивной игре.</i> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	1	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>	1	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.
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	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.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
			Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1	
	Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	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.
	Освоение тактики		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	

		игры. Знания о спортивной игре.				
Гандбол	6	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	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.
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	1	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.	1	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.
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	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.	1	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.
		Освоение тактики игры.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	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	8	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	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	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.	1		
		Овладение техникой ударов по воротам.	1	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1		
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Освоение тактики игры.	2	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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.
				Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	2				
Итого:		68					

7 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел 1. Основы знаний	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

		тура в современном обществе.			
		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).	Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно 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. 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.	
		Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		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

Лёгкая атлетика	14	Беговые упражнения.	6	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Нормативы ВФСК ГТО.	2	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
Подготовка к		Знания о физиче-				

выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		<i>ской культуре.</i>		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Правила соревнований в беге.	2	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.	
				Скоростной бег до 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	2		
		Прыжковые Упражнения. <i>Знания о физической культуре.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	4	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов раз бега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>	2		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.
				Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов раз бега. Совершенствование прыжков в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		
		Метание малого мяча. <i>Знания о физической культуре.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	4	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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.	2		
				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	2		
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом	12	Овладение техникой длительного бега.	4	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2		
				Бег на 1500 м.	2		
		Развитие выносливости. <i>Знания о физической культуре.</i>	8	Кросс до 15 мин.	2		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.
				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>	2		
Эстафеты. Круговая тренировка. <i>Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносли-</i>	2						

«Готов к труду и обороне» (ГТО).				<i>вость. Ловкость. Упражнения для развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.</i>		
	Развитие скоростных способностей.	4		Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2	
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	12	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре.	1	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>	1	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.
		Организующие команды и приёмы.	1	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	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.
		<i>Знания о физической культуре.</i>		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>	1	
		Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие координационных способностей.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине	1				
	Упражнения на гимнастическом козле и коне.	1				
	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и ин-	1				

				вентаря.		
		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
		Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.	2	Освоение акробатических упражнений. 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.	1 1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Спортивные игры – 30 ч						
Баскетбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Командные (игровые) виды спорта. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Дальнейшее обучение технике движений: 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).	1	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.

	<p>Освоение ловли и передач мяча.</p> <p>Освоение техники ведения мяча.</p>	1	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. 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.	1	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.
	<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	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.	1	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>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	1	Вырывание и выбивание мяча.	1	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>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	1	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	1	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.
	<p>Освоение тактики игры.</p>	2	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
			Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействии двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1	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.

Волейбол	8	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	1	<p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Терминология спортивной игры. Правила ТБ. 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).</p>	1	<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 безопасности.</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 двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
		<p>Освоение техники приёма и передачи мяча. Знания о спортивной игре. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	<p>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.</p> <p><i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i></p>	1	
		<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	1	<p>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.</p>	1	
		<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	2	<p>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.</p>	1	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>

				Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1	
		Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики Игры. Знания о спортивной игре.	1	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	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.
Гандбол	6	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила ТБ. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	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.
		Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.	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.	1	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.
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

		Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники.	1	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.
		Освоение тактики игры.	1	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по правилам мини-гандбола.	1	Организируют 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	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	<i>Правила ТБ. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.</i> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	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.
		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	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.	2	
		Овладение техникой ударов по воротам.	1	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	2	

		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	2	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 подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
		Освоение тактики игры.	2	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.	1	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Дальнейшее закрепление техники.	2	
		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.
				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 дея-	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

			тельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	
		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 физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. 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.
		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреп-	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.

				лении 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.	
		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
		Совершенствование физических способностей.		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
		Адаптивная физическая культура.		Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
		Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
		История возникновения и формирования физической культуры.		Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.					
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы					
Лёгкая атлетика Подготовка к	14	Овладение техникой спринтерского бега.	6	Низкий старт до 30 м. <i>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	2 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 нагруз-

выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Знания о физической культуре.		Низкий старт от 70 до 80 м. <i>Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>	2	ки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. 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. 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. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
				Бег 60 м. <i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i>	2		
		Овладение техникой прыжка в длину. Знания о физической культуре. Овладение техникой прыжка в высоту.	4		Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. <i>Правила соревнований в прыжках.</i>		2
					Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</i>		2
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре.	4		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. <i>Правила соревнований в метаниях.</i>		2
					Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. <i>Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</i>		2
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО.	12	Овладение техникой длительного бега.	6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2		
				Бег на 1000 м.	2		
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2		
		Развитие выносливости.	4		Кросс до 15 мин.	2	
					Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).	2	
Развитие скоростных способностей.	2	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2				

<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	12	<p>Освоение строевых упражнений. <i>Знания о физической культуре.</i></p>	1	<p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности.</i></p>	1	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. 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. 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.</p>
		<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p>	1	<p>Совершенствование двигательных способностей при освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p>	1	
		<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. <i>Знания о физической культуре.</i></p>	4	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д), с гантелями (3-5 кг) (м), с обручами, палками (д).</p>	1	
				<p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине.</p>	1	
				<p>Упражнения на гимнастическом козле и коне. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i></p>	1	
				<p>Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	1	
		<p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	1	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	1	
		<p>Освоение опорных прыжков.</p>	1	<p>Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p>	1	
<p>Освоение акробатических упражнений. Развитие коорди-</p>	1	<p>Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор</p>	1			

		национальных способностей.		стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.		
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Совершенствование скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	
		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. <i>Упражнения для самостоятельной тренировки.</i> Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	
		Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями.	1	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	

Спортивные игры – 24

Баскетбол	7	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.	1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.</i>	1	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 игры. 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. 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.
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
		Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	
		Освоение тактики игры.	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	
				Нападение быстрым прорывом (3:2). Специальная подготовка: действия нападающего против не-	1	

				скольких защитников.		
				Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
Волейбол	7	Овладение техникой пере движений, остановок, поворотов и стоек. <i>Знания о спортивной игре.</i>	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Терминология игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</i>	1	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. 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. 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.
		Освоение техники приёма и передач мяча. <i>Знания о спортивной игре.</i>	1	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <i>Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.</i>	1	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <i>Знания о спортивной игре.</i> Развитие выносливости.	1	Игра по упрощённым правилам волейбола. <i>Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</i>	1	
		Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	
		Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1	
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способ-	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	

		ностей.				
		Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.	1	Дальнейшее обучение тактике игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам. <i>Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</i>	1	
Гандбол	4	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, техники ведения мяча.	1	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, совершенствование техники движений.	1	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.. Организуют совместные занятия ручным мячом 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 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.
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1	
		Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты.	1	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1	
Футбол	6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	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. 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, осу-
		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.	1	

		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</i>	1	Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Игра в футбол по упрощенным правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	2	
Элементы единоборств Самостоятельные занятия физическими упражнениями	6	Овладение техникой приёмов. <i>Знания:</i> Утренняя гимнастика.	4	Стойки и передвижения в стойке. <i>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</i>	1	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. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
				Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. <i>Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</i>	1	
				Приёмы борьбы за выгодное положение. <i>Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. Нормативы физической подготовленности.</i>	1	
				<i>Упражнения по овладению приёмами страховки. Оказание первой помощи при травмах.</i>	1	
	Развитие координационных способностей. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность.	1	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов». <i>Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.</i>	1		
Рефераты и итоговые работы		Развитие силовых	1	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	

		способностей и силовой выносливости.		Подвижная игра «Перетягивание в парах». Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.		
		Итого:	68			

9 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.
			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.
	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 физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. 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.
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. 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.
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
	Совершенствование	Физическая подготовка как система регулярных	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь

		ние физических способностей.		занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	между развитием физических способностей и основных систем организма.
		Адаптивная физическая культура.		Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
		Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
		Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).		Олимпийское движение в дореволюционной России , роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР) . 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.
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные 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					
Лёгкая атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно -	21	Овладение техникой спринтерского бега. <i>Знания о физической культуре.</i>	7	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.
				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>	

спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			Бег 60 м.			
		Овладение техникой прыжка в длину. <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.	
		Овладение техникой прыжка в высоту.		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>		
				Прыжки и многоскоки. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. <i>Знания о физической культуре.</i>	8	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.			
		Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.				
Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Знания о физической культуре.</i>		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>				
			Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	18	Беговые упражнения.	8	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2	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. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
				Бег на 1000 м.	2	
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2	
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2	
	Развитие выносли-	8	Кросс до 15 мин.	2		

		восты.		Бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин.	2	
				Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).	2	
				Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2	
		Развитие скоростных способностей.	2	Бег с препятствиями и на местности.	2	
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	18	Освоение строевых упражнений. <i>Знания о физической культуре.</i>	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.
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	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.
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. <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>		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
			1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д).		
			1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями (1-3 кг) (м), с обручами, палками (д).		
			1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.		
			1	Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.		
			1	Упражнения на гимнастическом козле и коне.		
			1	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
		Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

				о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	
		Освоение опорных прыжков.	1	Освоение опорных прыжков. 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.
		Освоение акробатических упражнений.	1	Освоение акробатических упражнений. 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.
		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
		Развитие гибкости. Знания о физической культуре.	1	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. <i>Упражнения для самостоятельной тренировки.</i>	Используют данные упражнения для развития гибкости.
		Самостоятельные занятия.	1	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само- контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
		Овладение организаторскими умениями.	1	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. До- зировка 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.
Спортивные игры – 45 ч.					
Баскетбол	10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. <i>Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.</i>	

		Овладение техникой бросков мяча.	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.	
		Освоение индивидуальной техники защиты.	1	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.		
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	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.
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	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.
		Освоение тактики игры.	4	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 воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол	10	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. <i>Знания о спортивной игре.</i>	1	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.	
		Освоение техники приёма и передачи мяча. <i>Знания о спортивной игре.</i>	1	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.	

		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре.	1	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.
		Развитие выносливости.	1	Совершенствование выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.	
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
		Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Освоение техники прямого нападающего удара.	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.
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	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.
		Освоение тактики Игры. Знания о спортивной игре.	2	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.		
Гандбол	6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	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
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.	

		Освоение техники ведения мяча.			<p>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 ручным мячом 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 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.</p>
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	
		Освоение тактики игры.	1	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	
Футбол	10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<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. 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>
		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	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.	
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2	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.	2	Освоение тактики игры. Игра в футбол по упрощённым правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	

<p>Элементы единоборств</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>	9	<p>Овладение техникой приёмов.</p> <p>Знания: Утренняя гимнастика.</p>	5	<p>Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</p> <p>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Приёмы борьбы за выгодное положение. Примерные возрастные нормы для занятий летними и зимними видами спорта. Нормативы физической подготовленности.</p> <p>Борьба за предмет. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Упражнения по овладению приёмами страховки. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</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>	
		<p>Развитие координационных способностей. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность.</p>	3	<p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижная игра «Выталкивание из круга» Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых возможностей, выносливости.</p> <p>Подвижные игры «Бой петухов», «Часовые и разведчики». Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Подвижная игра «Перетягивание в парах». Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p>		<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>
		<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Защита рефератов и проектов.</p>	1	<p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Защита рефератов и проектов по физической культуре.</p>		
		Итого:	102			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ МБОУ СОШ № 70
от 28.08. 2018 года № 1

_____ К.Т.Машов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Ф.Д.Хачак

29.08. 2018 года