



КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №56
имени Героя Социалистического Труда
Марии Ефимовны Барановой посёлка Рисового муниципального образования
Славянский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «31» августа 2020 года протокол № 1
Председатель  Н. Ю. Масленникова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования: основное общее образование 5-9 класс

Количество часов 384

Учитель: Силивря Е. В.

Программа составлена в соответствии ФГОС ООО и на основе: примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

1. Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать 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 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 направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом 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 диалоги с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания 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 физической культурой, 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 выход 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 нагрузки 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, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

- в метаниях на дальность и на меткость метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 нормы) 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 сверстникам, 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 привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легким травмам; 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 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной

деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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, подбирать упражнения 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, включенными 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 из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений различной 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.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

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.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической перекладине. **(ОБЖ)** Оказание первой медицинской помощи при кровотечении.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.**(ОБЖ)** Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.**(ОБЖ)** Безопасность на воде.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. **(ОБЖ)** Смерчи. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. **(ОБЖ)** Опасные погодные явления

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. **(ОБЖ)** Наводнения. Виды наводнений и их причины.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.**(ОБЖ)** Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха.

3. Тематическое планирование. 5 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний (изучаются в процессе уроков)		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России	<i>Страницы истории</i> Зарождение олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	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 цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов,

<p>(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. 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. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). (самостоятельное изучение, с родителями) Физическое развитие. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс измерения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся 5 класса</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
<p>Физическая культура человека Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>

	оказания самопомощи при и первой помощи при травмах.	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (68)		
Легкая атлетика. (16ч)		
Беговые упражнения (5ч)	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. Выполнение нормативов ГТО</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения (3ч)	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Выполнение нормативов ГТО. (ОБЖ) Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча (3ч)	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. Метание малого мяча в</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное</p>

	<p>вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м. Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние. Выполнение нормативов ГТО</p>	<p>выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей (3ч)	<p>Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность с учетом возрастных и половых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
Развитие скоростных способностей (2ч)	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
Знания о физической культуре (в процессе урока)	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
Кроссовая подготовка (12ч)		
Беговые упражнения (6ч)	<p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. Бег с препятствиями на</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

	<p>местности Минутный бег. Круговая тренировка. Выполнение нормативов ГТО. (ОБЖ) Безопасность на воде.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие выносливости (6ч)</p>	<p>Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, линейные эстафеты на отрезках до 60м.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
Баскетбол (20ч)		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности (1ч)</p>	<p>История баскетбола. Освоение правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3ч)</p>	<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. (ОБЖ) Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ловли и передачи мяча (3ч)</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления соперника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила</p>

		безопасности.
Освоение техники ведения мяча (3ч)	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча (4ч)	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты (2ч)	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационны	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и

х способностей (2ч)		условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Волейбол (10ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности (1ч)	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передачи мяча (1ч)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч)	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) (1ч)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1ч)	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники нижней прямой подачи (1ч)	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (1ч)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (1ч)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Знания о спортивной игре (процессе урока)	Терминология; техника ловли, передачи, ведения; тактика нападения и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладеют терминологией, относящейся к волейболу. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила игры.
Гимнастика (10ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. (1ч)	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.(ОБЖ) Опасные погодные явления	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.
Организующие команды и приемы(1ч)	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Общеразвивающие упражнения (без предметов) (1ч)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках(1ч)	<i>Освоение совершенствование висов и упоров</i> <i>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;</i> <i>подтягивание в виси;</i>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	<i>поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</i>	
Опорные прыжки (2ч)	<i>Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)</i>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации (2ч)	<i>Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</i>	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (2ч)	Подтягивание в висах и упорах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Выполнение нормативов ГТО	Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных упражнений.

6 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
-------------------------	----------------------------------	---

Раздел 1. Основы знаний (изучаются в процессе уроков)		
<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто – весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (68)		
Легкая атлетика (16ч)		
<p>Беговые упражнения (6ч)</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 15 до 30м Бег с ускорением от 30 до 50м Скоростной бег до 50м Бег на результат 60м. Выполнение нормативов ГТО</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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 ее по частоте</p>

		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения (5ч)	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Выполнение нормативов ГТО. (ОБЖ) Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Метание малого мяча(2ч)	<i>Овладение техники метания малого мяча</i> Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Выполнение нормативов ГТО	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Развитие скоростно-силовых способностей (1ч)	Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность с учетом возрастных и половых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей (2ч)	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

	ускорением, с максимальной скоростью.	
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями (в процессе урока)	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Кроссовая подготовка (10ч)		
Беговые упражнения (7ч)	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м. Выполнение нормативов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	ГТО. (ОБЖ) Безопасность на воде.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Развитие выносливости (5ч)	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Баскетбол (20ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности (1ч)	История баскетбола. Освоение правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (2ч)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).(ОБЖ) Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи мяча (4ч)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча (4ч)	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их

	<p>прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча (3ч)</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты (2ч)</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и</p>	<p>Игра по упрощенным</p>	<p>Организуют совместные</p>

<p>комплексное развитие психомоторных способностей (2ч)</p>	<p>правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Волейбол (10ч)</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности (1ч)</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники приема и передач мяча (1ч)</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие</p>	<p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют</p>

<p>психомоторных способностей (1ч)</p>	<p>игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p>	<p>судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) (1ч)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1ч)</p>	<p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи (1ч)</p>	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>

		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (1ч)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей (комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар).	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (1ч)	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре (в процессе урока)	Терминология; техника ловли, передачи, ведения; тактика нападения и защиты. Правила и организация игры. Правила техники	Овладеют терминологией, относящейся к волейболу. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила игры.

	безопасности при занятиях спортивными играми.	
Овладения организаторскими умениями (в процессе урока)	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мет проведения игры.
Гимнастика (10ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности (1ч)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приемы (1ч)	<i>Освоение строевых упражнений</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.(ОБЖ) Опасные погодные явления.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) (1ч)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

<p>Опорные прыжки (2ч)</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации (2ч)</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений.</i> Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Развитие координационных способностей (1ч)</p>	<p>Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастическом козле стенке, брусьях, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей (2ч)</p>	<p>Подтягивания, упражнения в висах. Выполнение нормативов ГТО</p>	<p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>Развитие гибкости (в процессе урока)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;</p>	<p>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</p>

	упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	самостоятельных упражнений.
Овладение организаторскими умениями (в процессе урока)	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

7 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний (2ч) (изучаются в процессе уроков)		
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Основные правила для проведения самостоятельных	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают

<p>физическое развитие</p>	<p>занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
-----------------------------------	--	---

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (68)

Легкая атлетика (16ч)

<p>Беговые упражнения 5ч</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40м Бег с ускорением от 40 до 60м Скоростной бег до 60м Бег на результат 60м. Выполнение нормативов ГТО.</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
-------------------------------------	---	---

<p>Прыжковые упражнения (3ч)</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту в длину. Выполнение нормативов ГТО.ОБЖ) Наводнения. Виды наводнений и их причины.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Метание малого мяча (2ч)</p>	<p><i>Овладение техники метания малого мяча</i> Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150гс 4-5 шагов разбега в коридор 10м на заданное расстояние. Выполнение нормативов ГТО</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей (3ч)</p>	<p>Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность с учетом возрастных и половых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей (3ч)</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья;</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Соблюдают</p>

	название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями (в процессе урока)	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Кроссовая подготовка (10ч)		
Беговые упражнения (5ч)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Выполнение нормативов ГТО.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Развитие	Кросс до 15 мин.,	Применяют разученные

выносливости (5ч)	бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.ОБЖ) Смерчи.	упражнения для развития выносливости.
Баскетбол (17ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности (1ч)	История баскетбола. Освоение правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)	Дальнейшее обучение техники движений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи мяча (4ч)	Дальнейшее обучение техники движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча (4ч)	Дальнейшее обучение техники движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости;	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	ведение с пассивным сопротивлением защитника	техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча (2ч)	Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины – 4,80м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты (1ч)	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Дальнейшее обучение техники движений (комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Дальнейшее обучение техники движений (комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом).	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (2ч)	Игра по правилам мини-баскетбола Дальнейшее обучение техники движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и

		управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (15ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности (1ч)	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (2ч)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча (2ч)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (2ч)	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

	способностей (игра по упрощенным правилам мини-волейбола). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) (1ч)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1ч)	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники нижней прямой подачи (2ч)	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и

		действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (2ч)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей (комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар).	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (1ч)	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре (в процессе урока)	Терминология; техника ловли, передачи, ведения; тактика нападения и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладеют терминологией, относящейся к волейболу. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила игры.
Овладения организаторскими	Организация и проведение подвижных	Организуют со сверстниками совместные занятия по

<p>умениями (в процессе урока)</p>	<p>игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка места проведения игры</p>	<p>подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мет проведения игры.</p>
<p>Гимнастика (10ч)</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности (1ч)</p>	<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Организующие команды и приемы (1ч)</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». (ОБЖ) Оказание первой медицинской помощи при кровотечении.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) (1ч)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 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</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	упражнения в парах.	
Опорные прыжки (2ч)	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высоту 100-115см). Девочки: прыжки ноги врозь (козел в ширину, высоту 105-110см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях(2ч)	<i>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в в висе; махом назад соскок.</i> <i>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</i>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации(1ч)	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей (1ч)	Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастическом козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей (1ч)	Подтягивания, упражнения в висах. Лазание по канату. Выполнение нормативов ГТО.	Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие гибкости (в процессе урока)	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	Используют данные упражнения для развития гибкости

	<p>тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>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 упражнений.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями (в процессе урока)</p>	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>	<p>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>

8 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать (изучаются в процессе уроков)		
Физическое развитие человека	<p><i>Роль опорно-двигательного-аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p>
	<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечении</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях в учебной и трудовой деятельности.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для</p>

	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (68)

Легкая атлетика (16ч)

Овладение техникой спринтерского бега (4ч)	Низкий старт до 30м - от 70 до 80м - до 70м. Выполнение нормативов ГТО	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в длину(5ч)	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Выполнение нормативов	

	ГТО.	
Овладение техникой прыжка в высоту (4ч)	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель (3ч)	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 16м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (10ч)		
Беговые упражнения (7ч)	<i>Совершенствование техники длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Выполнение нормативов ГТО.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила

		безопасности.
Развитие выносливости (3ч)	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Баскетбол (15ч)		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение ловли и передач мяча (3ч)	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча (2ч)	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых

мяча (2ч)	Броски одной и двумя руками в прыжке	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты (2ч)	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч)	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
Волейбол (15ч)		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)</p>	<p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники приема и передач мяча (2ч)</p>	<p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (2ч)</p>	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно</p>

		относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол, как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) (1ч)	Дальнейшее обучение технике движений	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости (1ч)	Дальнейшее развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1ч)	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 (1ч)	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (2ч)	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (2ч)	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Гимнастика (12ч)		
Освоение строевых упражнений (1ч)	<p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p>	<p>Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.</p>
Освоение и совершенствование висов и упоров(2ч)	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации.</p>
Освоение опорных прыжков (3ч)	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
Освоение акробатических упражнений (2ч)	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Развитие гибкости (1ч)	<p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>

	Выполнение нормативов ГТО	
Развитие скоростно-силовых способностей (1ч)	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1ч)	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

9 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать (изучаются в процессе уроков)		
Физическое развитие человека	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 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 деятельности.
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
Самонаблюдение	<i>Самоконтроль при</i>	Осуществляют

<p>и самоконтроль (в процессе урока)</p>	<p><i>занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	<p>самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) (в процессе урока)</p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения техники двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.</p>
<p>Адаптивная физкультура</p>	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья,</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>

	коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	
Физическая культура и олимпийское движение (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 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.	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.
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 ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

Легкая атлетика (21ч)

Овладение техникой спринтерского бега (6ч)	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей Низкий старт до 30м - от 70 до 80м - до 70м Выполнение нормативов ГТО	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
---	--	--

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в высоту (6ч)	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Выполнение нормативов ГТО	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в длину(5ч)	Дальнейшее обучение прыжка в длину	Описывают технику прыжковых упражнений.
Овладение техникой метания малого мяча в цель (4ч)	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши – до 18м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка (18ч)		
Беговые упражнения (10ч)	<i>Совершенствование техники длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин.,	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные

	девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Выполнение нормативов ГТО	ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Развитие выносливости (8ч)	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Выполнение нормативов ГТО	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.

Гандбол (4ч)		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение ловли и передач мяча (1ч)	Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча (1ч)	Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча (1ч)	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (14ч)		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение ловли и передач мяча (2ч)	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча (2ч)	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча (2ч)	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты (2ч)	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе

		игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (3ч)	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

Волейбол (18ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники	Передача мяча у сетки и в	Описывают технику

<p>приема и передач мяча (4ч)</p>	<p>прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	<p>изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (2ч)</p>	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол, как средство активного отдыха</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений,</p>	<p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

способностей к согласованию движений и ритму) (1ч)		
Развитие выносливости (1ч)	Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1ч)	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 (2ч)	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (3ч)	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов,

координационных способностей (1ч)		варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (1ч)	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Гимнастика (18ч)		
Освоение строевых упражнений (1ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении.	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.
Освоение опорных прыжков (5ч)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) Девочки: прыжок (конь в ширину, высота 110 см) Выполнение нормативов ГТО	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров (4ч)	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой: подъём махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на	Описывать технику данных упражнений.

	верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь,	
Освоение акробатических упражнений (4ч)	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие гибкости (1ч)	Совершенствование двигательных способностей. Выполнение нормативов ГТО	Используют данные упражнения для развития гибкости
Развитие скоростно-силовых способностей (1ч)	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие координационных способностей (1ч)	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1ч)	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Элементы единоборств (9ч)		
Овладение техникой приёмов (5ч)	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
Развитие координационных способностей (3ч)	Подвижные игры Выталкивание из круга, Бой петухов, Перетягивание в парах и т.п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых

ВЫНОСЛИВОСТИ (1ч)		способностей и силовой ВЫНОСЛИВОСТИ.
--------------------------	--	---

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания №__
МО учителей начальных
классов
_____ М.С. Карасюк
от «__» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ М.И. Гриценко
«__» _____ 2020г.