

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>на МО эстетического и физического протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» августа 2023 г</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Приказом МКОУ «Рассветовская СОШ»</p> <p>приказ №<u>104</u>-п.о.д. от «<u>30</u>»августа 2023 г.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Рассветовская средняя общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: **Физическая культура**

Класс: **5-9**

Учитель: **Герасимов Константин Михайлович**

Учебный год 2023–2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (А.П. Матвеев Физическая культура. Рабочие программы. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2016 год);

— с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012)

— комплексной программой физического воспитания. 1 – 11 классы. А.П. Матвеев. М.:Просвещение, 2010.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс обеспечивает:

1. укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

СТРУКТУРА КУРСА

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

В контрольно-оценочном разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Формы организации занятий в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания, подвижных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для успешного освоения учащимися учебного материала по физической культуре образовательное учреждение должно иметь соответствующую материально-техническую и учебно-спортивную базу, внутри-школьные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в основной общеобразовательной школе из расчёта 2 учебных часа в неделю, по 68 часов в каждом классе (всего 340 часов). А так же с целью оптимизации двигательной активности обучающихся в каждом классе введён один час физической культуры (спортивные и подвижные игры) за счёт ресурса внеурочной деятельности (приложение №2).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся,

оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплению необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

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, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 решений;

- ❖ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- ❖ понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- ❖ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- ❖ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- ❖ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;

- ❖ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- ❖ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- ❖ понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- ❖ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

- ❖ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- ❖ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- ❖ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

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

- ❖ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- ❖ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ❖ знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном 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 значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- ❖ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- ❖ способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

- ❖ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- ❖ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ❖ способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- ❖ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ❖ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

❖ способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

❖ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;

❖ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

❖ способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

❖ способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

❖ способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

❖ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания (брюшное, грудное, смешанное). Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5—7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

Практический раздел

Методико-практическая часть (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических

качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учётом состояния их здоровья и возможностей.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задание для обдумывания и высказывания собственных суждений на занятии; во время занятия учитель напоминает методы деятельности, а при необходимости и объясняет их; учащиеся практически под наблюдением учителя воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводятся обсуждение и занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье и содействующих общему развитию.

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10—30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (*девочки*) и до 2500 м (*мальчики*) с высокого старта. Челночный бег 3 × 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8—10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10—20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20—40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15—30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30—50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40—60 см; с возвышения 50—70 см (6—10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов, угла (35—45 градусов) разбега; определение точки отталкивания (на расстоянии 3—5 ступней от проекции планки); движения ног, рук и туловища в процессе подъёма вдоль планки, перелёта, ухода от планки и приземления (на маховую ногу с последующей постановкой толчковой). Прыжков в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте).

Метание. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4—6 шагов) и полного (8—12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (скрестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58—62 мм с разбега на результат (3 попытки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, брусья и т. п.). *Мальчики*— подтягивание в висячем положении; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении и упоре. *Девочки*— подтягивание из виса лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине и брусьях (не менее трёх элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50—60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 градусов, приседание — руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных (в том числе и в начальной школе) упражнений (3—5 элементов) (составляют учащиеся).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). 100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём наискось «полу-ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат.

Кроссовая подготовка

Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат.

Плавание

Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». Старты из воды и с тумбочки. Плавание кролем на груди и спине от 12 до 50 м.

Выполнение учебного норматива по плаванию.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости), с учётом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, справа, слева, сверху. Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полётом волана, мяча. Учебная игра.

Баскетбол. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

Волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижения вратаря.

6 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. Разновидности массажа. Особенности их применения. Планирование двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности с группой одноклассников до 8—12 человек (эстафеты, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и водоёме.

Практический раздел

Методико-практическая часть (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержания лично значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в практической повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью со старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, толчками многоскоками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе. Бег с умеренной интенсивностью до 2100 м (*девочки*) и до 2600 м (*мальчики*). Медленный бег до 1—5 мин. Челночный бег 4 × 10 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 40 м (встречные, линейные).

Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» с учётом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

Метание. Специальные и другие метательные упражнения. Восстановление умений, приобретённых в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с места (из исходного положения с колена), с укороченного и полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!».

Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м.

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор; передвижение в упоре влево и вправо; махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь; перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад; махом вперёд перемах двумя ногами влево (вправо) в сед на бедре; соскок с поворотом. *Девочки.* Подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (не менее 3 и не более 4 элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 60—70 см) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полу-приседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (4—6 элементов).

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, полушагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4—5 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 95—105 см). Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком в шаге, прыжком согнувшись. Марш-бросок, кросс до 3 км.

Плавание

Плавание кролем на груди и спине, брассом. Плавание на скорость. Стартовые прыжки и повороты при плавании.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом возрастных изменений.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Броски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов.

Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря.

7 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Профилактический самомассаж отдельных частей тела. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов гимнастической программы, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (тестирование двигательной подготовленности, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Само-страховка при выполнении физических упражнений.

Практический раздел

Методико-практическая часть (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 30—60 м (3—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2200 м (*девочки*) и до 2800 м (*мальчики*). Бег с одним и двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег 6 × 10 м. Эстафета с передачей палочки— этапы до 50 м (линейные, круговые).

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом возрастных изменений).

Метания. Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения сколена, коленок, сидя на пятках, в упоре на одну руку лёжа, лёжа), с полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Строевой шаг.

Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м.

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо), перемахом правой (левой) ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. *Девочки.* Подъём переворотом в упор на нижнюю

жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине, брусьях (не менее 3 и не более 5 элементов).

Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Наскок на бревно (высота 60—80 см) в упор присев на левой ноге, правая в сторону на носке, разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидности равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5—6 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. *Мальчики и девочки.* Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и др.

Произвольная акробатическая комбинация (4—6 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 100—110 см). *Мальчики.* Прыжок согнув ноги. *Девочки.* Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Кроссовая подготовка

Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5 км.

Плавание

Плавание с помощью движений только рук и только ног. Транспортировка плывущего предмета.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом анатомо-физиологических изменений.

Баскетбол. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

Волейбол. Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку.

Двусторонняя игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. Двусторонняя игра.

8 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Использование массажа и самомассажа для снятия утомления. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов лёгкой атлетики, включённых в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел

Методико-практическая часть (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лёжа (лицом вниз, руки у головы) на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м (*девочки*) и 250—300 м (*мальчики*). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2300 м (*девочки*) и до 2900 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег 6 × 10 м. Эстафеты с передачей палочки— этапы до 80 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов, закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом физиологической готовности). Прыжки на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущейся цели.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

Лазанье по канату (шесту) изученными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (*мальчики*).

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на

подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь. *Девочки*. Выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двухног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусках (не менее 3 и не более 6 элементов).

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба совзмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—7 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики*. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. *Девочки*. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация (4—7 упражнений).

Опорные прыжки. *Мальчики*. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100—115 см). *Девочки*. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота 100—110 см).

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Конькобежный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3—5 км.

Кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8 км.

Плавание

Старт. Применение спасательных средств.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка».

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций. **Бадминтон, теннис, настольный теннис** (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Баскетбол. Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках. Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

Волейбол. Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра.

9 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Массаж и самомассаж для повышения работоспособности. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки (элективные курсы, дополнительные курсы к учебным дисциплинам и т. д.). Историческая справка об одном из зимних видов спорта, включённых в программу Олимпийских игр. Организация и планирование тренировочной, соревновательной и игровой деятельности среди учащихся 1—9 классов (общее представление). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

Практический раздел

Методико-практическая часть (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования и т. д. в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 50—60 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250—400 м (*девочки*) и 300—400 м (*мальчики*). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500 м (*девочки*) и до 3000 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 6 с 10 м и 10 с 10 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

Метание. Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

Лазанье по канату (шесту) в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (*мальчики*).

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусьях: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. *Девочки.* Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот

налево с двойным перемахом правой ногой в вис лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (не менее 4 и не более 6 элементов).

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 70—80 см) с опорой на правую (левую) руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки, прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—8 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёхшагов разбега. *Девочки.* Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

Опорные прыжки. *Мальчики.* Прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см). *Девочки.* Прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 105—110 см).

Лыжные гонки

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4—5 км.

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км.

Плавание

Скоростные повороты. Приёмы оказания помощи утопающему. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др.

Народные игры подбираются учителем совместно с учащимися в рамках поисково-исследовательской деятельности.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре. Коррекционные упражнения на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоко летящего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полуотскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите—«углом вперёд». Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, в туристском походе, при проведении подвижных и народных игр</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия</p>	<p>Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности</p>
<p>Первая помощь при травмах. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения. Общий порядок действий при получении травмы</p>	<p>Приобретение знаний и умений по оказанию первой помощи при травмах</p>	<p>Узнают о порядке действий при получении травмы. Учатся определять место, вид, тяжесть полученной травмы и оказывать первую помощь</p>
<p>Распределение на медицинские группы. Основная медицинская группа — дети и подростки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями и с достаточной физической подготовленностью.</p>	<p>Основное предназначение и содержание медицинского и педагогического контроля</p>	<p>Получают представление о распределении на медицинские группы. Узнают, к какой медицинской группе они относятся. Учатся учитывать во время занятий физической</p>

<p>Подготовительная медицинская группа — учащиеся с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья и имеющие недостаточную физическую подготовленность.</p> <p>Специальная медицинская группа — дети и подростки, которые на основании медицинских заключений о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе основной медицинской группы. К подгруппе А относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями. В подгруппу Б входят учащиеся с необратимыми заболеваниями</p>		<p>культурой рекомендации врача и учителя</p>
<p>Гигиенические требования к спортивной одежде. Спортивная одежда предназначена для защиты человека от дождя и снега, излишней потери тепла. Она должна быть лёгкой, не стеснять движений, не затруднять дыхания и кровообращения, предохранять от травм. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта. Основные требования к тканям для спортивной одежды. Уход за спортивной одеждой</p>	<p>Приобретение знаний о гигиенических требованиях к спортивной одежде</p>	<p>Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом спортивных физкультурно-спортивных занятий и погодными условиями</p>

5 КЛАСС (68 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Олимпийские игры древности. Олимпийские игры древности. Виды соревнований на Олимпийских играх в Олимпии. История происхождения меры длины «стадия». основополагающие принципы проведения Олимпийских игр древности. Победители Олимпийских игр древности. Причины отмены древнегреческих Олимпийских игр</p>	<p>Получение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Получают практику пересказа текстов об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (6 ч)		
<p>Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни— активная и целенаправленная деятельность, которая обеспечивает укрепление и длительное сохранение психического и физического здоровья. Негативные последствия для здоровья при недостатке двигательной активности. Факторы риска. Значение положительных и отрицательных эмоций для здоровья и самочувствия человека. Соответствие распорядка дня принципам здорового образа жизни. Применение при общении с другими людьми приёмов саморегуляции.</p>	<p>Приобретение знаний о здоровом образе жизни</p>	<p>Углубляют знания о здоровом образе жизни. Учатся обеспечивать достаточную двигательную активность, управлять эмоциями, применять при общении с другими людьми приёмы саморегуляции</p>
<p>Виды дыхания. Роль дыхания в жизни человека. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Основные виды дыхания. Основные правила выполнения дыхательной гимнастики</p>	<p>Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении физических упражнений</p>	<p>Узнают, какую роль играет дыхание в жизни человека, как следует дышать во время выполнения физических упражнений и об основных правилах</p>

		занятий дыхательной гимнастикой. Выполняют основные виды дыхания
Правильное питание. Значение пищи для человека. Избыток и недостаток в рационе питания углеводов и жиров. Роль белков в питании. Значение витаминов для организма человека. Режим питания в дни тренировок и соревнований. Основные правила здорового питания	Приобретение знаний о правильном питании	Получают новые знания об основных правилах здорового питания. Учатся правильно питаться в дни тренировок и соревнований
Предупреждение простудных заболеваний. Закаливание — главное средство профилактики простудных заболеваний. Закаливающие процедуры для предупреждения простудных заболеваний. Местное закаливание. Общее закаливание. Полоскание горла холодной водой. Закаливающее купание в реках, озёрах и морях. Комплекс процедур для формирования невосприимчивости к простудным заболеваниям	Приобретение знаний, умений и навыков по предупреждению простудных заболеваний	Получают знания о средствах профилактики простудных заболеваний. Выполняют индивидуально подобранные закаливающие процедуры
Самоконтроль во время занятий. Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, надо следить за состоянием своего организма, контролировать самочувствие и физические нагрузки. Способы контроля за состоянием организма и самочувствия. Измерение пульса. Норма частоты сердечных сокращений. Проведение ортостатической пробы. Антропометрические измерения	Приобретение знаний о самоконтроле во время занятий физическими упражнениями	Получают знания о способах самоконтроля за состоянием и самочувствием организма. Учатся правильно измерять пульс и проводить ортостатическую пробу
Двигательная активность. Двигательная активность — сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Основные составляющие двигательной активности школьников.	Приобретение знаний о двигательной активности и её значении для организма человека	Углубляют знания о двигательной активности и её значении для организма человека. Практически применяют приобретённые

Суточная норма двигательной активности. По каким причинам возникает гипокинезия? Различие между гипокинезией и гипергипокинезией		знания для обеспечения своей двигательной активности
Подвижные игры с товарищами и одноклассниками. Занятия подвижными играми помогают совершенствоваться в беге, прыжках, метании на меткость и дальность, развивают ловкость, быстроту, силу и сообразительность. Умение самостоятельно проводить подвижные игры с одноклассниками. Схема объяснения условий и порядка проведения подвижной игры	Приобретение знаний, умений и навыков по организации и проведению подвижных игр	Узнают о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрируют умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20ч)		
Лёгкая атлетика. Легкоатлетические виды соревновательных упражнений. Доступность упражнений лёгкой атлетики. Ценностная значимость занятий лёгкой атлетикой	Значение занятий лёгкой атлетикой	Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения
Ходьба. Способы ходьбы: обычная, строевым шагом, спортивная, соответствующая условиям и особенностям местности. Главное требование к технике спортивной ходьбы. Последовательность выполнения упражнений для освоения техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники ходьбы в усложнённых условиях. Ритм дыхания во время ходьбы	Выполнение упражнений в ходьбе	Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы
Бег. Влияние бега на организм человека. Основные виды бега: гладкий, эстафетный,	Выполнение беговых упражнений	Узнают о влиянии бега на организм человека, об

медленный, быстрый, на выносливость, с преодолением препятствий, кросс. Разделение процесса бега на фазы. Допустимые беговые нагрузки во время самостоятельных занятий. Беговые упражнения		основных видах и фазах бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения
Прыжки в высоту. Укрепление и развитие мышц при выполнении прыжков в высоту. Ошибки при выполнении разбега. Начало маховых движений рук и опорной ноги. Исправление и исключение технических ошибок при выполнении прыжка перешагиванием. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега	Выполнение прыжков в высоту	Узнают о влиянии прыжков в высоту на укрепление и развитие определённых групп мышц. Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»
Прыжки в длину. Фазы прыжка в длину с разбега. Длина разбега при выполнении прыжка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Движения прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину	Выполнение прыжков в длину	Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
Метание. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	Выполнение упражнений в метании	Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метящей руки и технику выполнения метания
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)		
Строевые упражнения.	Выполнение строевых	Узнают о навыках,

<p>Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>	<p>упражнений</p>	<p>которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>
<p>Комплексы упражнений. Воздействие на организм человека комплексов гимнастических упражнений. Определение величины нагрузки при выполнении этих упражнений. Способы изменения нагрузки</p>	<p>Регулирование нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>
<p>Утренняя гигиеническая гимнастика. Влияние утренней зарядки на организм человека. Время для выполнения утренней гимнастики (зарядки). Продолжительность использования одного и того же комплекса упражнений. Структура комплексов упражнений утренней гимнастики. Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики. Самостоятельное составление комплексов упражнений зарядки</p>	<p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнение</p>	<p>Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Разучивают комплексы утренней гигиенической гимнастики. Составляют комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и демонстрируют их выполнение</p>
<p>Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Мероприятия, помогающие замедлить утомление и сохранить высокую умственную работоспособность,</p>	<p>Выполнение физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Закрепляют знания о пользе физкультурных минут и физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые</p>

<p>физкультурная минута. Физкультурные паузы. Комплексы физкультурных минут. Комплексы физкультурных пауз</p>		<p>комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p>
<p>Лазанье по канату. Качества, которые развивают упражнения в лазанье по канату. Закрепление практических навыков в лазанье по канату в три и два приёма. Завязывание на канате петлёй. Завязывание на канате восьмёркой. Завязывание на канате стоя. Подготовительные упражнения</p>	<p>Выполнение упражнений в лазанье по канату</p>	<p>Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату. Демонстрируют способы лазанья по канату в три и два приёма, завязывание на канате петлёй, восьмёркой и стоя</p>
<p>Висы. Положение тела в висах. Использование спортивных снарядов для выполнения простых висов (гимнастическая стенка, лестница, бревно, перекладина, брусья, канат). Хваты для выполнения висов: сверху, снизу, разноимённый. Вис присев сзади. Вис лёжа. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подготовительные упражнения. Помощь и страховка при выполнении висов</p>	<p>Выполнение упражнений в висах</p>	<p>Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах</p>
<p>Упоры. Положение тела в упорах. Использование спортивных снарядов для выполнения упоров (перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастическая скамейка). Виды упоров: разный, на правой (левой) руке, на двух руках. Размахивание в упоре на брусьях. Помощь и страховка. Устранение ошибок</p>	<p>Выполнение упражнений в упорах</p>	<p>Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении</p>

		упражнений в упорах
<p>Упражнения в равновесии. Место и условия для выполнения упражнений в равновесии. Качества, которые формируются при выполнении упражнений на бревне. Комбинация упражнений в равновесии. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне (не менее пяти освоенных элементов)</p>	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне	Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями. Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне
<p>Акробатические упражнения. Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Практическое применение навыков, приобретённых во время занятий акробатическими упражнениями. Выполнение кувырка вперёд. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4—8 элементов)</p>	Выполнение акробатических комбинаций	Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации
<p>Опорные прыжки. Что такое опорный прыжок и особенности его выполнения. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление. Подбор и выполнение разбега. Опорный прыжок через гимнастический козёл или конь (высота 80—100 см) —вскок в упор присев, соскок прогнувшись</p>	Выполнение опорных прыжков на гимнастический козёл и гимнастический конь	Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»
Лыжные гонки (14 ч)		
<p>Лыжные ходы. Когда и почему появились лыжи? Воздействие</p>	Совершенствование навыков в	Получают новые знания о лыжном

<p>на организм человека систематических занятий на лыжах. Отличие классических лыжных ходов от свободных. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры на лыжах</p>	<p>передвижении классическими лыжными ходами. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат</p>	<p>спорте и его влиянии на организм человека. Совершенствуют навыки в передвижении классическими лыжными ходами</p>
<p>Подъём «полу-ёлочкой». На каких участках лыжни применяют подъём «полу-ёлочкой»? Подъём «полу-ёлочкой» наискось. Ошибки, допускаемые при подъёме: чрезмерное или недостаточное отведение носка лыжи, слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением руки, слишком короткие шаги, сильный или недостаточный наклон голени ног, наступание задней частью одной лыжи на другую</p>	<p>Выполнение подъёма «полу-ёлочкой» наискось</p>	<p>Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «полу-ёлочкой». Демонстрируют правильное выполнение подъёма «полу-ёлочкой»</p>
<p>Торможение «плугом». На каких спусках применяют торможение «плугом»? Техника выполнения торможения «плугом». Последовательность разучивания торможения «плугом». Основные ошибки при торможении «плугом»: торможение на прямых ногах, одновременное разведение задников и носков лыж, постановка лыж на плоскость скольжения, а не на внутреннее ребро, слишком резкое торможение, приводящее к падению</p>	<p>Выполнение торможения «плугом»</p>	<p>Узнают, на каких спусках применяется торможение «плугом». Демонстрируют правильное выполнение торможения «плугом»</p>
<p>Повороты переступанием. Влияние поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах. Участки лыжной трассы, где</p>	<p>Выполнение поворотов переступанием</p>	<p>Узнают о влиянии поворотов переступанием на скорость передвижения на</p>

целесообразно выполнять поворот этим способом. Техника выполнения поворота переступанием. Упражнения для освоения поворота переступанием: односторонний коньковый ход (полу-коньковый ход), спуск с подниманием носков лыж, спуск с шагами в сторону. Организация и проведение игр на лыжах с использованием поворотов способом «переступание»		лыжах и целесообразности их применения на лыжной трассе. Выполняют упражнения для освоения поворотов переступанием. Демонстрируют правильное выполнение поворотов переступанием
Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 1 км на результат	Проходят дистанцию 1 км на результат
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Бег по пересечённой местности, в гору и под гору	Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег(до 2,5 км). Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1,5 км на результат	Получают навыки передвижения по пересечённой местности, бега в гору и под гору. Преодолевают кроссовую дистанцию 1,5 км на результат
Плавание (6 ч + при наличии условий за счёт других тем)		
Старты в плавании. О пользе занятий плаванием. Виды стартов на соревнованиях по плаванию: с тумбочки, из воды. Влияние техники выполнения старта на результат пловца. Освоение техники стартового прыжка: упражнения на суше, упражнения в воде, соскоки и прыжки в воду вниз ногами, спады в воду и прыжки головой вперёд. Задания для освоения правильной техники выполнения старта	Выполнение старта в плавании	Знакомятся с видами стартов на соревнованиях по плаванию. Выполняют задания по освоению правильной техники стартов
Кроль на груди. Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди на суше и в воде: движения ног и дыхание, движения рук и дыхание, общее	Овладение техникой плавания способом «кроль на груди»	Получают знания о технике плавания кролем на груди. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на

согласование движений. Типичные ошибки и их устранение		грудь, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание способом «кроль на груди»
Кроль на спине. В чём сходство и различие между способами плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»? Упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине на суше и в воде: движения ног и дыхание, движения рук и дыхание, общее согласование движений. Типичные ошибки и способы их устранения	Овладение техникой плавания способом «кроль на спине»	Получают знания о технике плавания кролем на спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание способом «кроль на спине»
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (18 ч)		
Подвижные игры. О пользе подвижных игр. «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Не давай мяч водящему», «Лыжники, на места!», «Защита укрепления», «Встречные старты», «Ловля парами», «Передал — садись», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.	Овладение навыками проведения подвижных игр с друзьями	Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры с друзьями
Народные игры. Организация и проведение народных игр	Овладение навыками проведения народных игр	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить народные игры
Баскетбол. История появления баскетбола. В чём заключается польза от игры в баскетбол? Технические приёмы в баскетболе. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в	Овладение приёмами игры в баскетбол	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные

<p>кольцо в движении после ведения. Факторы, определяющие точность бросков в кольцо</p>		<p>технические приёмы во время игры в баскетбол</p>
<p>Волейбол. История появления волейбола. Волейбол — хорошее средство для развития двигательных качеств. Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча</p>	<p>Овладение приёмами игры в волейбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол</p>
<p>Футбол. История появления футбола. Польза от игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижение вратаря</p>	<p>Овладение приёмами игры в футбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления футбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол</p>
<p>Бадминтон, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня физической подготовленности. Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, сверху, слева, справа</p>	<p>Овладение приёмами игры в бадминтон, настольный теннис. Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса. Учебная игра</p>	<p>Знакомятся с историей появления бадминтона, тенниса, настольного тенниса. Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в бадминтон, теннис, настольный теннис</p>
<p>Контрольно-оценочный раздел (4 ч)</p>		
<p>Учащиеся должны иметь представление: о путях формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, мерах по предупреждению простудных</p>	<p>Определение результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки</p>

<p>заболеваний, планировании двигательного режима на день; одном из олимпийских видов плавания, организации тренировочной и игровой деятельности, самоконтроле, правилах безопасности.</p> <p>Учащиеся должны уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников, осуществлять самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

6 КЛАСС (68 ч)

Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры. Порядок определения места (города) для проведения очередных Олимпийских игр. Сроки подачи заявок на проведение игр</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют знания об истории Олимпийских игр</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (6 ч)		
<p>Дневник самоконтроля. Назначение дневника самоконтроля. Показатели усталости, утомления и переутомления. Объективные показатели физического развития человека. Форма дневника самоконтроля</p>	<p>Приобретение практических навыков по ведению дневника самоконтроля</p>	<p>Получают практические навыки ведения дневника самоконтроля. Учатся использовать результаты самоконтроля</p>
<p>Основы самомассажа. Виды само массажа. Приёмы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, растирание, ударные приёмы (поколачивание, похлопывание, рубление)</p>	<p>Приобретение знаний и умений по выполнению приёмов самомассажа</p>	<p>Приобретают знания и осваивают первичные навыки практического выполнения простейших приёмов самомассажа</p>
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p>Бег. Правила соревнований по бегу. Дистанции в беге, которые относятся к средним. Правильная техника бега на средние дистанции: угол наклона туловища, дыхание. Упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции: бег с низкого старта на 20—40 м с максимальной интенсивностью, бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с умеренной интенсивностью на 2—2,5 км, медленный бег в течение 1—5 мин</p>	<p>Приобретение знаний о правилах соревнований и технике бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции</p>	<p>Приобретают знания о правилах соревнований по бегу. Осваивают упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции. Демонстрируют правильную технику бега на средние дистанции</p>
<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Основные</p>	<p>Овладение техникой выполнения прыжка в высоту</p>	<p>Осваивают и закрепляют выполнение</p>

<p>фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега.</p> <p>Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку</p>		<p>основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги» в целом. Определение длины своего индивидуального разбега</p>	<p>Овладение техникой выполнения прыжка в длину</p>	<p>Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>
<p>Метание мяча. Правильное держание мяча при метании. Хлёт образное движение руки. Имитация финального усилия с помощью партнёра. Овладение метанием с бросковых шагов. Три варианта упражнений для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча. Упражнения для разучивания способов отведения мяча. Отведение мяча способом «назад» вниз «вперёд. Корректировка разбега без броска и с броском</p>	<p>Овладение техникой метания мяча</p>	<p>Закрепляют выполнение приёмов упражнений: правильное держание мяча, хлёт образное движение руки, имитация финального усилия, три варианта для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча, выполнение бросков в целом</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)</p>		
<p>Строевые упражнения. Выполнение команд.</p>	<p>Овладение техникой выполнения поворотов</p>	<p>Осваивают и демонстрируют умение выполнять</p>

		повороты на пол оборота
Комплексы упражнений. Гимнастические упражнения, сгруппированные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз. Своевременное обновление этих комплексов. Предназначение физкультурных минут и физкультурных пауз	Составление комплексов упражнений и их выполнение	Осваивают и демонстрируют различные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз
Лазанье по канату.	Лазанье по канату удобным способом на 2—3,5 м	Демонстрируют лазанье по канату удобным способом
Висы и упоры (мальчики). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. Произвольная комбинация упражнений на низкой перекладине с учётом своих возможностей. Комбинация упражнений на брусках по образцу. Произвольная комбинация упражнений на брусках с учётом своих возможностей	Составление комплексов упражнений на низкой перекладине и брусках, их выполнение	Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на низкой перекладине и брусках
Висы и упоры (девочки). Разучивание обязательной комбинации упражнений на разновысоких брусках по рисунку. Произвольная комбинация упражнений на разно высоких брусках с учётом своих возможностей	Составление комплексов упражнений на разновысоких брусках, их выполнение	Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на разновысоких брусках
Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии по описанию. Комбинация упражнений на бревне в рисунках для изучения, объяснения и выполнения	Составление комбинаций упражнений в равновесии и их выполнение	Осваивают и демонстрируют выполнение комбинации упражнений в равновесии на бревне
Акробатические упражнения. Элементы техники выполнения кувырка вперёд: толчок ногами с одновременным наклоном вперёд,	Акробатические упражнения. Элементы техники выполнения кувырка вперёд: толчок	Демонстрируют правильное выполнение кувырков вперёд

<p>сильный наклон головы вперёд, чтобы коснуться пола не головой, а лопатками, быстрое круговое движение руками для выполнения группировки, плотная, как в перекатах, группировка, подтягивание руками пяток к ягодицам, движение грудью и головой вперёд, основная стойка или прыжок с махом руками вперёд. Главные элементы при выполнении кувырков назад. На что следует обратить внимание. Исходные положения для кувырка назад. Виды кувырков назад. Как заканчивать кувырок назад. Кувырок назад в полу-шпагат</p>	ногами	и назад
<p>Опорные прыжки. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину» (высота снаряда 95—105 см). Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка</p>	Освоение техники выполнения опорных прыжков	Демонстрируют правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину»
Лыжные гонки (14 ч)		
<p>Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Толчок палками. Возможные ошибки и пути их исправления. Чередование попеременного двухшажного хода с одно временными ходами</p>	Освоение одновременного двухшажного хода	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом
<p>Подъём «ёлочкой». Где применяется подъём «ёлочкой». Техника выполнения подъёма «ёлочкой». Возможные ошибки при выполнении подъёма «ёлочкой» и способы их устранения</p>	Освоение подъёма «ёлочкой»	Демонстрируют правильную технику выполнения подъёма «ёлочкой»
<p>Повороты и торможение упором. Техника выполнения поворотов во время спуска. Упражнения для освоения поворотов влево и вправо. Упражнения на склоне, которые помогают избежать ошибок при поворотах. Техника выполнения торможения упором</p>	Освоение техники выполнения поворотов и торможения упором	Демонстрируют правильную технику выполнения поворотов и торможения упором
<p>Прохождение дистанции</p>	Прохождение дистанции 3 км	Преодолевают дистанцию 3 км
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Преодоление препятствий на	Овладение приёмами	Осваивают

местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком в шаге, прыжком согнувшись	преодоления препятствий на местности. Марш бросок, кросс на дистанцию до 3 км	приёмы преодоления препятствий на местности. Совершают марш бросок, преодолевают кроссовую дистанцию до 3 км
Плавание (6 ч + при уловии, за счёт других тем)		
Техника плавания брассом. Прикладное значение брасса. Полный цикл движений в брассе. Положение туловища и головы. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений. Упражнения для изучения движений ног и дыхания на суше и в воде, возможные ошибки и пути их исправления. Упражнения для изучения движений рук и дыхания на суше и в воде, возможные ошибки и пути их исправления. Упражнения для изучения общего согласования движений на суше и в воде	Овладение техникой плавания способом «брасс»	Осваивают и демонстрируют правильную технику плавания брассом
Техника выполнения поворотов. Открытые и закрытые повороты. Повороты при плавании способом «кроль на груди»: открытый поворот, открытый поворот «маятником», закрытый поворот, закрытый скоростной поворот. Повороты при плавании способом «брасс»: открытый, закрытый	Овладение техникой выполнения поворотов	Осваивают и демонстрируют правильную технику выполнения открытых и закрытых поворотов
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (20 ч)		
Подвижные игры. «Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.	Совершенствование навыков проведения подвижных игр	Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры
Народные игры. Объединяющее значение игр в жизни разных народов. Организация и проведение народных игр. «Горелки», «Большой мяч», «Волк»	Совершенствование навыков проведения народных игр	Разучивают предлагаемые народные игры. Демонстрируют умение организовывать и

		проводить разученные игры
Баскетбол. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза. Броски в кольцо. Факторы, определяющие точность броска в кольцо. Фазы броска. Броски одной рукой сверху для атаки кольца в движении с близких дистанций и из под щита	Совершенствование навыков ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо	Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо одной рукой
Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения	Совершенствование техники выполнения приёма и передачи мяча	Демонстрируют технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу
Футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка мяча подошвой. Игра вратаря	Овладение приёмами игры в футбол	Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в футбол
Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору)	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом возрастных изменений	Демонстрируют приобретённые ранее умения и навыки в избранной игре
Контрольно-оценочный раздел (4 ч)		
Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья, разновидностях массажа, планировании двигательного режима на неделю, девизе, символике и ритуале Олимпийских игр, организации соревновательной и игровой деятельности, правилах безопасности выполнения упражнений.	Определение результативности занятий	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки

<p>Учащиеся должны уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

7 КЛАСС (68 ч)

Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>История развития олимпийского движения в России. Встреча сторонников олимпизма на Учредительном конгрессе в Париже (1894 г.). Делегат от России А. Д. Бутовский. Появление русских фамилий в протоколах IV Олимпиады (1908 г.). Создание Российского олимпийского комитета. Создание Олимпийского комитета СССР. Вклад наших спортсменов в современное олимпийское движение</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения</p>
<p>Физическая культура и спорт в жизни человека. Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Их поддержка на государственном уровне. Воздействие физических упражнений на организм человека. Рациональное применение физических упражнений</p>	<p>Приобретение знаний о пользе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Приобретают знания о значении физической культуры и спорта в жизни каждого человека</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (6 ч)		
<p>Причины травматизма. Низкая культура поведения занимающихся; отсутствие надлежащей одежды и обуви для занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий; неисправность оборудования и спортивного инвентаря; чрезмерные нагрузки; неблагоприятные погодные условия; отсутствие само страховки и страховки; нарушение требований техники безопасности</p>	<p>Расширение и углубление знаний о причинах травматизма при выполнении физических упражнений</p>	<p>Изучают причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и народными играми, баскетболом, волейболом, футболом, лыжной подготовкой, плаванием, в туристском походе</p>	<p>Углубление знаний и упрочение навыков соблюдения безопасности во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Изучают и строго выполняют правила техники безопасности</p>
<p>Первая помощь при травмах. Порядок действий при получении травмы. Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте. Приёмы оказания первой помощи. Наиболее</p>	<p>Овладение навыками оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими</p>	<p>Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах</p>

распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, тепловые удары, солнечные удары, обморожения, общее охлаждение организма	упражнениями	
Распределение на медицинские группы. Виды медицинских групп: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Основания для распределения школьников на медицинские группы	Получение знаний о медицинских группах, их видах, предназначении и составе	Получают представление о видах медицинских групп и порядке их комплектования, условиях перевода из одной группы в другую
Гигиенические требования к спортивной одежде. Внешний вид одежды. Обеспечение теплового равновесия организма. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта	Приобретение знаний о гигиенических требованиях к спортивной одежде	Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
Бег. История возникновения и развития бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на технику бега. Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции. Различие техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Финишный бросок	Овладение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции
Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств прыгуна в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Специальная прыжковая подготовка. Развитие прыгучести. Упражнения для самостоятельных занятий	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту с разбега	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега
Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину: быстрота, точность разбега, прыгучесть. Специальные прыжковые упражнения.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину

<p>Специальные подготовительные упражнения: прыжки через широкие препятствия, гимнастические упражнения, прыжки через двойные препятствия, прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам</p>		с разбега
<p>Метание мяча. Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Рекомендуемые упражнения для правильного выполнения хлёста руки. Метание мяча через препятствие. Упражнения, позволяющие тренировать выполнение рывкового движения плечом. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полёта. Броски с одного шага и со скрестного шага</p>	Совершенствование техники метания мяча	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)		
<p>Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды строевого шага</p>	Совершенствование техники движения строевым шагом	Совершенствуют навыки и умения в движении строевым шагом
<p>Лазанье по канату</p>	Лазанье по канату в два приёма на 2,2—4 м	Демонстрируют лазанье по канату в два приёма на 2,2—4 м
<p>Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Составление индивидуального комплекса упражнений зарядки. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	Самостоятельная разработка комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	Разрабатывают и демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз
<p>Висы и упоры (мальчики). На низкой перекладине: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо) перемахом правой (левой) ногой, соскок с поворотом на 90 градусов. На брусках: выход в упор, размахи в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок</p>	Разучивание упражнений на низкой перекладине и брусках	Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине. Демонстрируют разученные упражнения на брусках

<p>Висы и упоры (девочки). На разно высоких брусках: подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; перемахи правой и левой ногами в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь</p>	<p>Разучивание упражнений на разно высоких брусках</p>	<p>Демонстрируют разученные упражнения на разновысоких брусках</p>
<p>Упражнения в равновесии. Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Повторение разученных ранее упражнений в равновесии. Разучивание комбинации упражнений на бревне по рисунку. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне</p>	<p>Разучивание упражнений в равновесии</p>	<p>Демонстрируют выполнение обязательной произвольной комбинации упражнений в равновесии</p>
<p>Акробатические упражнения. Кувырок назад в полу-шпагат. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации</p>	<p>Разучивание акробатических упражнений</p>	<p>Демонстрируют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию</p>
<p>Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения. Страховка и помощь.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл</p>	<p>Демонстрируют выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину. Учатся правильно оказывать помощь и страховку товарищам</p>
<p>Лыжные гонки (14 ч)</p>		
<p>Одновременный одношажный ход. Условия для применения одно временного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движений рук и ног. Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода</p>	<p>Освоение одновременного одношажного хода</p>	<p>Разучивают и демонстрируют передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</p>
<p>Подъём скользящим ходом. Техника подъёма скользящим ходом. Выбор места для отработки скользящего хода. Условия овладения скользящим ходом</p>	<p>Освоение подъёма скользящим ходом</p>	<p>Разучивают и демонстрируют выполнение подъёма скользящим ходом</p>
<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника мягкого преодоления неровностей при спуске. Спуск со склона со спадом. Выкат после спуска. Преодоление встречного склона. Преодоление уступа. Преодоление бугра на склоне.</p>	<p>Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы</p>	<p>Разучивают и демонстрируют правильное преодоление бугров и впадин при спуске с горы</p>

Преодоление впадины		
Разворот на месте махом. Преимущества разворота махом перед разворотом переступанием. Техника выполнения разворота на месте махом	Освоение техники выполнения разворота на месте махом	Разучивают и демонстрируют правильное выполнение разворота на месте махом
Прохождение дистанции	Прохождение дистанции на 3,5 км	Преодолевают дистанцию до 3,5 км
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве	Освоение высокого старта в группе и приёмов бега по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км	Осваивают выполнение высокого старта в группе, приёмы передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,5 км
Плавание (6 ч + при условии, за счёт других тем)		
Плавание способом «на боку». Что такое прикладное плавание? Техника плавания способом «на боку». Движения ногами на суше и в воде. Движения руками на суше и в воде. Упражнения для обучения согласованным движениям руками и ногами при задержке дыхания на суше и в воде. Упражнения для разучивания движений руками и ногами, согласованных с дыханием	Освоение техники плавания способом «на боку»	Осваивают и демонстрируют плавание способом «на боку»
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (18 ч)		
Подвижные игры. «Прыжок за прыжком», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Сильный бросок», «Вызов», «Круговая лапта», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.	Разучивание новых подвижных игр	Разучивают игры, организуют их проведение
Народные игры. «Блуждающий мяч», «Жмурки», «Ляпка», «Лапта»	Разучивание новых народных игр	Разучивают игры, организуют их проведение
Баскетбол. Повороты: варианты применения, упражнения для освоения поворотов вперёд и назад, возможные ошибки. Передача двумя руками снизу: подготовительная фаза, основная фаза. Ловля мяча одной рукой:	Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре	Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре

<p>подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч. Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания, специальные упражнения для овладения техникой вырывания мяча. Бросок одной рукой сверху в прыжке: подготовительная фаза, основная фаза, бросковое движение кистью. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния, значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения броска</p>		
<p>Волейбол. Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке. Приём подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая силовая подача с вращением мяча. Верхняя прямая планирующая подача</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре</p>
<p>Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по не подвижному мячу внешней частью подъёма. Двусторонняя игра</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре</p>
<p>Бадминтон, теннис, настольный теннис</p>	<p>Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом физиологических - анатомических изменений</p>	<p>Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки в избранной игре</p>
<p>Контрольно-оценочный раздел (3 ч)</p>		
<p>Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием, дыхании при статических</p>	<p>Определение результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки</p>

<p>и динамических физических на грузках, влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц, истории олимпийского движения в России, организации занятий с младшими школьниками, само - контроле при коррекции осанки, безопасности, само-страховке и страховке на занятиях.</p> <p>Учащиеся должны уметь: планировать и осуществлять коррекционные действия, способствующие гармоничному развитию телосложения, использовать приобретённые знания и умения в практической повседневной жизни</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

8 КЛАСС (68 ч)

Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Девиз олимпийского движения. Что символизирует сплетённый из пяти колец знак Олимпийских игр. Порядок зажжения олимпийского огня. Место хранения олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр</p>
<p>Физическая культура личности. Качества, характерные для людей высокой культуры. Какое отношение к общей культуре имеет физическая культура? Специфические черты физической культуры на основных исторических этапах развития человечества. Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой</p>	<p>Приобретение знаний о физической культуре личности</p>	<p>Приобретают знания о физической культуре личности и её месте в общей культуре</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (8 ч)		
<p>Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Причины травматизма. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Распределение на медицинские группы. Гигиенические требования к спортивной одежде</p>	<p>Закрепление ранее приобретённых знаний и умений</p>	<p>Закрепляют ранее приобретённые знания, умения и навыки</p>
<p>Туристский поход. Документация на право проведения пешего похода. Маршрутная книжка. Получение допуска на участие в походе. Выбор маршрута. Укладка рюкзака.</p>	<p>Приобретение знаний и освоение умений, необходимых в туристском походе</p>	<p>Демонстрируют знания и умения, необходимые в туристском походе</p>
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p>Бег. Эстафетный бег — один из видов командного бега. Состав эстафетной команды: группа мальчиков, группа девочек, смешанная группа, эстафеты, различные по условиям бега: встречные, с последовательными этапами по круговой дорожке на стадионе, кольцевые (на улице или на местности), звёздные. Факторы, влияющие на результат эстафетной команды. Правила соревнований в</p>	<p>Закрепление техники эстафетного бега</p>	<p>Демонстрируют правильную технику эстафетного бега</p>

эстафетном беге. Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядок передачи эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх. Передача эстафетной палочки сверху вниз. Ошибки, допускаемые во время старта, рекомендации по их устранению. Ошибки, допускаемые во время бега по дистанции, рекомендации по их устранению		
Прыжки в высоту и длину. Общие правила проведения разминки перед тренировкой и соревнованием. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту и длину ранее разученными способами	Закрепление техники выполнения прыжков в высоту и длину	Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту и длину различными способами
Метание мяча. Игровые задания с метанием мяча. Игра «Подвижная цель» (место и инвентарь, подготовка к игре, описание игры, правила игры). Метание мяча на дальность	Закрепление техники метания мяча	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)		
Строевые упражнения. Повороты в движении строевым шагом	Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Освоение поворотов в движении строевым шагом	Повторяют ранее разученные приёмы и упражнения. Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом
Лазанье по канату.	Лазанье по канату изученными способами на 2,8—4,5м, на скорость до 3м (мальчики)	Демонстрируют лазанье по канату на 2,8—4,5 м
Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	Составление и разучивание новых комплексов упражнений	Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз
Висы и упоры (мальчики). На низкой перекладине: подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на	Разучивание упражнений на низкой перекладине и брусьях	Осваивают и демонстрируют упражнения на низкой

<p>подколенке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на под коленке, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках: выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь</p>		<p>перекладине и брусках</p>
<p>Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах.</p>	<p>Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение самостоятельно составленных комбинаций упражнений в висах и упорах</p>
<p>Висы и упоры (девочки). На разно высоких брусках: выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор, из размахивания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор на верхнюю жердь</p>	<p>Разучивание упражнений на разновысоких брусках</p>	<p>Осваивают и демонстрируют упражнения на разновысоких брусках</p>
<p>Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах.</p>	<p>Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют самостоятельно составленные произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p>
<p>Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений на бревне: на скак на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну</p>	<p>Разучивание комбинации упражнений в равновесии</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученной комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>
<p>Акробатические упражнения. Мальчики. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках; акробатическая комбинация, произвольная акробатическая комбинация. Девочки. «Мост» наклоном назад с помощью, поворот с «моста» в упор присев; акробатическая</p>	<p>Разучивание акробатических упражнений и комбинаций</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и комбинаций</p>

комбинация; произвольная акробатическая комбинация		
Опорные прыжки. Мальчики. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; техника выполнения прыжка; типичные ошибки и пути их устранения; страховка при прыжках через гимнастический козёл. Девочки. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; техника выполнения прыжка; типичные ошибки и пути их исправления; помощь и страховка	Разучивание опорных прыжков	Демонстрируют выполнение разученных опорных прыжков
Лыжные гонки (14 ч)		
Коньковые ходы. Отличие коньковых ходов от классических. Полу-коньковый одновременный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	Разучивание коньковых ходов	Демонстрируют передвижение на лыжах полу-коньковым одновременным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом
Поворот «плугом». Техника выполнения поворота «плугом»	Совершенствование техники поворота «плугом»	Демонстрируют правильное выполнение поворота «плугом»
Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции до 3—5 км	Преодолевают дистанцию до 3—5 км
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения	Бег по слабопересечённой и пересечённой местности с изменением направления движения. Преодоление кроссовой дистанции до 3,8 км	Осваивают навыки передвижения бегом по слабопересечённой и пересечённой местности с изменением направления движения. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,8 км
Плавание (6 ч + при условии, за счёт других тем)		

<p>Применение спасательных средств. Простейшие спасательные средства: спасательные круги, спасательные шары, метательная верёвка конструкции Александра, багры, спасательные нагрудники, пояса и жилеты. При каких обстоятельствах следует использовать то или иное спасательное средство.</p>	<p>Приобретение навыков по применению спасательных средств</p>	<p>Учатся применять практически различные спасательные средства</p>
<p>Плавание различными способами. Плавание ранее разученными способами</p>	<p>Практическое закрепление навыков плавания освоенными ранее способами</p>	<p>Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами</p>
<p>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (18 ч)</p>		
<p>Подвижные игры. «Перестрелка», эстафета с ведением мяча и броском в кольцо, «Борьба за мяч» и др. Схема разучивания подвижной игры: место, инвентарь, подготовка, описание игры, правила игры.</p>	<p>Разучивание подвижных игр</p>	<p>Разучивают подвижные игры и демонстрируют умение организовать их проведение</p>
<p>Народные игры. «Мячик кверху», «Золотые ворота», «Капканчики».</p>	<p>Разучивание народных игр</p>	<p>Разучивают народные игры и демонстрируют умение организовать их проведение</p>
<p>Баскетбол. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча «крюком». Передача мяча книзу. Передача мяча сбоку. Перехваты мяча у игрока, выполняющего передачу с места, при ведении и при передаче в движении. Овладение мячом, отскочившим от щита или кольца.</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Разучивают технические приёмы и применяют их в игре</p>
<p>Волейбол. Верхняя боковая подача. Верхняя боковая подача без вращения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой в опорном положении. Приём мяча одной рукой в падении назад с перекатом на бедро и спину. Приём мяча одной рукой снизу с падением вперёд на руки</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Разучивают технические приёмы и применяют их в игре</p>
<p>Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в</p>

		игре
Бадминтон, теннис, настольный теннис.	Восстановление, закрепление и совершенствование умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учётом индивидуальных особенностей учащихся	Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки в избранной игре
Контрольно-оценочный раздел (3 ч)		
Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания, планировании двигательного режима на учебную четверть (триместр), организации игровой деятельности среди учащихся младших классов, самоконтроле, безопасном выполнении физических упражнений, оказание первой помощи при травмах. Учащиеся должны уметь: изыскивать внутренние резервы и возможности для повышения результативности занятий физическими упражнениями, творчески использовать средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Определение результативности занятий	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки

9 КЛАСС (68 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
История олимпийского движения. Что такое олимпизм? Цели олимпийского движения в Олимпийской хартии. Идеи Кубертена, имеющие значение для всего человечества. Применение олимпийских принципов в своей жизни. Место проведения очередных Олимпийских игр	Приобретение знаний о современном олимпийском движении	Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр
Занятия физической культурой как средство преодоления и профилактики вредных привычек. Вред табако-курения, наркотиков и алкоголя. Влияние на организм человека физической культуры. Польза командных игр. Сравнение	Приобретение знаний о роли физической культуры в преодолении и профилактике вредных привычек	Осознают свой выбор в пользу занятий физической культурой и отказа от вредных привычек

влияния занятий физической культурой и вредных привычек на организм человека		
Практический раздел		
Методико-практическая часть (8 ч)		
Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий. Что такое физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. Распределение нагрузки на занятиях. Отслеживание нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. «Натуживание». План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы. Расчёт нагрузки в 70% от максимального теста	Приобретение знаний и умений по распределению физической нагрузки	Демонстрируют знания и умения по управлению физической нагрузкой во время самостоятельных занятий
Формы занятий физической культурой. Известные формы занятий физической культурой: уроки, самостоятельные занятия, походы, соревнования. Схема организации занятий: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. От чего зависит успешность освоения физических упражнений, развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости. От чего зависит эффект самостоятельных занятий	Приобретение знаний и умений по выбору формы занятий физической культурой	Демонстрируют знания и умения по использованию разных форм занятий физической культурой
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
Рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой. Соблюдение определённых правил: получить разрешение врача для занятий лёгкой атлетикой; знать, какие упражнения можно делать в зависимости от состояния здоровья; порядок включения в тренировку после перенесённой простуды; при какой погоде тренироваться; что следует учитывать, прежде чем увеличивать нагрузку; организация тренировочного процесса	Приобретение знаний по соблюдению рекомендаций для занимающихся лёгкой атлетикой	Узнают и выполняют рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой
Бег на местности (кросс). Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление: большой канавы; высоких и жёстких препятствий с опорой ногой и рукой	Разучивание способов преодоления различных препятствий во время кросса	Демонстрируют способы преодоления различных препятствий во время кросса

<p>Краткие рекомендации для занимающихся бегом. Команда «Внимание!». Команда «Марш!». Движение рук во время бега по дистанции. Где и как тренироваться. Специальные силовые упражнения для ног. Упражнения на быстроту (бег с ускорением, рывки)</p>	<p>Освоение кратких рекомендаций для занимающихся бегом</p>	<p>Узнают и применяют краткие рекомендации для занимающихся бегом</p>
<p>Прыжки в длину. Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»</p>	<p>Разучивание прыжка способом «прогнувшись»</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений, которые используются при освоении прыжков в длину способом «прогнувшись»</p>
<p>Прыжки в высоту. Рекомендации по организации и проведению занятий по прыжкам в высоту. Прыжки на возвышение. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Совершенствование техники прыжков в высоту</p>	<p>Демонстрируют правильную технику прыжков в высоту</p>
<p>Метание. Игры с элементами метания. Игра «Город за городом»: место и инвентарь; подготовка к игре; описание хода игры. Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность</p>	<p>Совершенствование техники метания мяча</p>	<p>Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)</p>		
<p>Строевые упражнения.</p>	<p>Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений</p>	<p>Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения</p>
<p>Лазанье по канату.</p>	<p>Лазанье по канату (шесту) в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики)</p>	<p>Демонстрируют лазанье по канату в два, три приёма на 3—5 м, мальчики — лазанье без помощи ног до 3 м</p>
<p>Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение для человека. Примерные комплексы: утренней гигиенической гимнастики; физкультурной минуты; физкультурной паузы. Что необходимо учитывать при их составлении и как часто необходимо</p>	<p>Разучивание и составление новых комплексов упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных</p>

обновлять		минут, физкультурных пауз
Висы и упоры (мальчики). Комбинация упражнений на перекладине: из виса подъём переворотом в упор; из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор; из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь	Разучивание упражнений в висах и упорах	Осваивают и демонстрируют комбинации упражнений в висах и упорах
Висы и упоры (девочки). Комбинация на брусках разной высоты: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с двойным перемахом правой ноги в вис лёжа на нижней жерди	Разучивание упражнений на разновысоких брусках	Осваивают и демонстрируют упражнения на разновысоких брусках
Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений: наскок на бревно (70—80 см) с опорой правой (левой) ноги в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки; прыжок толчком одной и махом другой в полу-присед; сед углом. Произвольная комбинация упражнений в равновесии на бревне	Разучивание готовой и составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на бревне	Демонстрируют комбинации упражнений в равновесии на бревне
Акробатические упражнения. Мальчики. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения: 1. Кувырок вперёд. 2. Длинный кувырок вперёд. 3. Кувырок вперёд прыжком. 4. Кувырок вперёд прыжком с гимнастического мостика (трамплина). 5. Кувырок вперёд с разбега на горку матов. Составление своего варианта акробатической комбинации. Девочки. Разучивание предложенной акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своего варианта акробатической комбинации	Разучивание акробатических упражнений	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений
Опорные прыжки. Мальчики. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота	Освоение техники опорных прыжков	Демонстрируют технически правильное

<p>снаряда 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см). Девочки. Опорный прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота снаряда 105—110 см), помощь и страховка при выполнении опорных прыжков. Последовательность действий при освоении прыжка боком через гимнастический конь. Разучивание опорных прыжков по описанию и рисункам</p>		<p>выполнение освоенных опорных прыжков</p>
Лыжные гонки (14 ч)		
<p>Попеременный четырёхшажный ход. Применение попеременного четырёхшажного хода. Техника выполнения хода. Типичные ошибки и способы их устранения.</p>	<p>Освоение техники передвижения на лыжах попеременным четырёхшажным ходом</p>	<p>Демонстрируют технику попеременного четырёхшажного хода</p>
<p>Переходы с хода на ход. Чем вызвана необходимость периодически менять лыжные ходы. Способы перехода с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной палкой и др., переход с попеременного двухшажного на одновременный ход. Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений</p>	<p>Освоение техники перехода с хода на ход</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения перехода с хода на ход</p>
<p>Прохождение дистанции</p>	<p>Прохождение дистанции 4—5 км</p>	<p>Преодолевают дистанцию 4—5 км</p>
Плавание (6 ч + при условии, за счёт других тем)		
<p>Приёмы оказания помощи утопающим. Причины несчастных случаев на воде и гибели людей. Помощь по спасению тонущего. Приёмы освобождения от захватов утопающего. Способы транспортировки пострадавшего. Вынос потерпевшего из воды. Первая помощь до прибытия врача. Предупреждение несчастных случаев на воде</p>	<p>Освоение приёмов оказания помощи утопающим</p>	<p>Демонстрируют освоенные приёмы оказания помощи утопающим</p>
<p>Плавание различными способами. Плавание ранее разученными способами. Совершенствование приобретённых умений и навыков в плавании</p>	<p>Совершенствование ранее разученных способов плавания</p>	<p>Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами</p>
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (18 ч)		

Подвижные игры. «Перетягивание каната», «Мяч ловцу», пионербол, «Юла», «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана» и др. Порядок разучивания и организации проведения представленных игр	Разучивание подвижных игр	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных игр
Народные игры. «Кто первый?», «Борьба на палке», «Клёк», «Школа мяча», «Займи место». Порядок и организация проведения этих игр	Разучивание народных игр	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных народных игр
Баскетбол. Скрытая передача мяча за спиной. Бросок «крюком». Использование разученных игровых приёмов в соревновательной обстановке	Освоение технических приёмов, применяемых в игре	Демонстрируют скрытую передачу мяча за спиной, бросок «крюком» в соревновательной обстановке
Волейбол. Передача мяча в прыжке. Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом мяча влево (вправо) и поворотом туловища. Атакующий удар с переводом вправо (влево) без поворота туловища. Боковой атакующий удар. Блокирование: одиночное, групповое. Использование игровых приёмов в игровой обстановке	Освоение технических приёмов, применяемых в игре	Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке
Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча за-из боковой линии с шагом. Двусторонняя игра	Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, выполняемых в игре
Бадминтон, теннис, настольный теннис	Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре. Выполнение упражнений на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок	Закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые навыки и умения в избранной игре. Учатся исправлять технические и тактические ошибки
Контрольно-оценочный раздел (3 ч)		
Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма,	Определение результативности занятий	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки

<p>планировании двигательного режима на учебный год, организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками, средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности, обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Учащиеся должны уметь: творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РЕАЛИЗУЮЩИЕ ПРИМЕРНУЮ И РАБОЧУЮ ПРОГРАММЫ

- **А.П. Матвеев.** Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Просвещение, 2016.
- **Матвеев А.П.** Физическая культура. 5, 6-7, 8-9, классы: учебник. — М.: Просвещение, 2015.
- **А.П. Матвеев.** Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 2012.

I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	А.П. Матвеев. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 классы. М.: Просвещение, 2011	Д
1.2.	А.П. Матвеев Физическая культура. Рабочие программы. 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016.	Д
1.3.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы. М.:Просвещение, 2010.	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре 5 – 9 классы.	Д
1.5.	А.П. Матвеев Физическая культура. 5, 6-7, 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.	П
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Д

	учебного предмета «физическая культура»	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1.	Компьютер	Д
4.2.	Принтер	Д
4.3.	CD-плеер	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Канат для лазанья	П
5.2.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, флорбольные	К
5.4.	Палки гимнастические	К
5.5.	Скакалки	К
5.6.	Маты гимнастические	К
5.7.	Кегли	Ф
5.8.	Обручи	К
5.9.	Рулетка измерительная	Д
5.10.	Козел гимнастический	П
5.11.	Конь гимнастический	П
5.12.	Мост гимнастический подкидной	П
5.13.	Скамейки гимнастические	Ф
5.14.	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.15.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	П
5.16.	Сетка волейбольная	Д
5.17.	Ворота для мини-футбола	Д
6	Средства первой помощи	
6.1.	Аптечка в медицинском кабинете	Д
7	Спортивные залы (кабинеты)	
7.1.	Спортивный зал	
7.2.	Кабинет учителя	
7.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудывания	
8	Пришкольный стадион (площадка)	
8.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д
8.2.	Сектор для прыжков в длину	Д
8.3.	Игровое поле для мини-футбола	Д
8.4.	Площадка игровая баскетбольная	Д
8.5.	Площадка игровая волейбольная	Д
8.6.	Гимнастический городок	Д
9	Законодательные акты и нормативно-правовые документы	
9.1.	Конституция Российской Федерации	Д
9.2.	Закон Российской Федерации «Об образовании»	Д
9.3.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Д
9.4.	Федеральный государственный стандарт основного общего образования.	Д
9.5.	Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской	Д

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**5 класс**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 КЛАСС

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3

			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Рекомендуемые контрольные нормативы по плаванию

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и само-страховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту.

К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмо-опасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности: ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются; во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований; во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер; по свистку и команде

«Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Во время занятий необходимо соблюдать следующие требования: бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании нельзя выполнять «стопорящую» остановку; перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления — и удалить из песка посторонние предметы; нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте и приземляться на руки; перед метанием мяча и других снарядов необходимо убедиться, нет ли людей в секторе метания; в мокрую погоду перед метанием следует вытирать снаряды насухо; нельзя выполнять метания и ходить в поле за снарядами без разрешения учителя, а также стоять справа от метającego (при метании левой рукой — слева); нельзя пересекать места занятий, где обучаемые выполняют беговые упражнения, прыжки и метание; не разрешается оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты; грабли нельзя укладывать зубьями вверх, а беговые туфли шипами вверх.

ГИМНАСТИКА

На занятиях необходимо выполнять следующие меры безопасности: заниматься разрешается только в обуви с нескользкой подошвой; при передвижении и установке гимнастических снарядов следует соблюдать осторожность и обеспечивать надёжность их крепления; в местах соскоков гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы их поверхность была ровной; заниматься на гимнастических снарядах можно только под руководством учителя или его помощника; нельзя выполнять упражнения на загрязнённых снарядах, без страховки, с влажными ладонями или свежими мозолями на них; не разрешается находиться рядом с гимнастическим снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучающимся; при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленные интервалы и дистанцию; при потере равновесия стремиться не допустить падения на прямые руки; падая вперёд, надо стараться перейти в упор лёжа на согнутых руках или сделать кувырок вперёд; падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекат назад.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ

На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности: участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды; перед игрой они должны провести разминку; во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков; при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги; если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

БАСКЕТБОЛ

Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов. На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила: играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием; соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам

игры; выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно; недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока; при приёме мяча не следует выставлять вперёд пальцы рук; нельзя хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, втроём и т. д., а также сзади.

ВОЛЕЙБОЛ

Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава, пальцев рук, разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленных суставов.

Профилактика травматизма заключается в соблюдении следующих правил: занятия и соревнования должны проводиться на сухой площадке (в зале на сухом полу); при температуре воздуха +10 °С и выше следует использовать так называемую короткую спортивную форму (трусы, май_ку), а при температуре ниже +10 °С — длинную (тренировочный костюм); перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока следует проделать несколько разминочных упражнений для пальцев; перед отработкой защитных действий надо изучить и практически освоить технику способов падения и приземления; во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, налокотники); нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы; выставлять пальцы рук навстречу летящему мячу; сгибать руки в локтях при приёме мяча снизу; после прыжков приземляться в широкую стойку на согнутые ноги.

ФУТБОЛ

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил: занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры; перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот; во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц; во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади; при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы само-страховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты); при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На тренировках и соревнованиях травмирование чаще всего происходит в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, если снег покрыт коркой, там, где растёт кустарник, торчат пни, лежат камни. В морозную погоду возможны обморожения лица, рук, ног.

Занимаясь лыжной подготовкой, необходимо выполнять следующие правила безопасности: подбирать в зависимости от погодных условий и установленных требований подходящие для занятий и соревнований одежду и обувь; иметь исправный спортивный инвентарь; при следовании к месту занятий через проезжую часть дороги надо обязательно снимать лыжи и держать их в руках; лыжню для самостоятельных занятий следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника; следуя по лыжне в колонне, надо сохранять дистанцию 3—4 м от впереди идущего лыжника; при спусках нельзя выставлять лыжные палки перед собой; при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; нельзя обгонять других лыжников на узких участках дистанции, останавливаться на спусках и пересекать лыжню; если пришлось сойти с дистанции по какой-либо причине, необходимо обязательно предупредить об этом учителя через других учащихся или лично; при первых признаках обморожения или плохом самочувствии надо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

ПЛАВАНИЕ

Во время занятий и соревнований по плаванию необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности: внимательно слушать и выполнять все команды; входить в воду только с разрешения медицинского работника бассейна и учителя; в бассейне категорически запрещается бросать плавательные доски в воду и из воды; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения учителя; приносить в бассейн посторонние предметы; шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, пересекать чужую дорожку; нельзя долго оставаться под водой при нырянии; прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и в необследованном водоёме; почувствовав недомогание, судороги, усталость, надо держаться на воде, звать на помощь и стараться плыть к берегу; увидев, что на воде кто-то зовёт на помощь или ведёт себя неестественно, необходимо немедленно сообщить об этом учителю; при купании в естественных водоёмах нельзя заплывать за буйки и ограждение; почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и одеться.

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД

На туристской тропе встречаются определённые сложности. Они связаны с протяжённостью маршрута, количеством и характером препятствий на нём, сезонными и климатическими условиями и даже с неправильным поведением туристов. Чтобы исключить случаи травматизма, заболевания и обморожения, надо соблюдать следующие правила: перед походом необходимо пройти медицинское обследование и сделать прививки в поликлинике по месту жительства против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф (эти прививки обязательны для каждого туриста); с каждым туристом проводится специальный инструктаж, в ходе которого проверяется его готовность к выходу в поход; в походе туристскую группу должны сопровождать двое или более взрослых; туристы обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха; участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы; продукты питания, приобретённые у местного населения, в том числе молоко, можно употреблять в пищу только после термической обработки, овощи и фрукты следует тщательно мыть и ошпаривать кипятком; личную и общественную посуду после приёма пищи надо хорошо промывать, так как в остатках пищи быстро размножаются различные организмы; очень важно строго выполнять правила личной гигиены (ежедневно умываться, чистить зубы, мыть ноги после дневного перехода, регулярно стричь ногти на руках и ногах, менять и стирать носки); о каждом несчастном случае пострадавший или его очевидец должны немедленно

сообщить руководителю похода; для оказания первой помощи в туристской группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Приложение

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Дата		Тема, содержание урока	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
	Пл	ф				Предметные	Личностные	Метапредметные
І четверть								
Легкая атлетика								
1			ТБ на уроках л/атлетики. Спринтерский бег. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У.</i> <i>на месте и в движении.</i> <i>Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон.</i> <i>Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Вводный	Проводят беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке по лёгкой атлетике. Приобретают знания о физической культуре личности и её месте в общей культуре. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
2			Бег 30 метров на результат. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У.</i> <i>на месте и в движении.</i> <i>Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Контроль	Контроль двигательной подготовленности на скорость (бег 30 м с высокого старта).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: Бегать на короткие дистанции.		
3			Техника низкого старта. <i>Стартовый разгон. Бег по дистанции.</i> <i>Финиширование.</i> <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У.</i> <i>на месте и в движении.</i> <i>Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Комбинированный	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		

4			Прыжок в длину с места на результат <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	Контроль	Контроль двигательной подготовленности в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) (I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; прыжок с места.	нравственных норм. Развитие этических чувств,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
5			Прыжки в длину с разбега. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Комбинированный	Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину с разбега различными способами.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	доброжелательности и эмоционально-нравственной	
6			Прыжок в длину с разбега. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Контроль	Контроль двигательной подготовленности прыжков в длину с разбега. (I гр). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при
7			Бег 60 метров на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	Контроль.	Контроль двигательной подготовленности на скорость (бег 60 м с высокого старта). (I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
8			Метание мяча. Эстафеты. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с</i>	Комбинированный	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность. Демонстрируют	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Формирование и проявление	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои

			элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).		правильную технику эстафетного бега.		положительных качеств личности,	мысли в соответствии с задачами урока, владение
9			Метание мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствуют и демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	специальной терминологией. Регулятивные: Умение
10			Метание мяча на результат. Развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Контроль метания мяча с двух-трех шагов разбега. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность..	достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
11			Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Выполняют специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
12			Бег 2000м на результат Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль двигательной подготовленности на выносливость Бег на время: 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). (1 гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	нагрузок. Развитие самостоятельности и	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
Спортивные игры								

13			ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Разучивают технические приёмы и применяют их в игре.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
14			Броски мяча с различных дистанций. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.</i>	Игровой	Совершенствуют технику бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
15			Ведение мяча в движении. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют технику ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и интересов.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
16			Броски мяча различными способами <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование эстетических потребностей, ценностей и интересов.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
17			Игровые задания (2х2,3х2) Штрафные броски. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и интересов.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

18			Учебная игра. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола..Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	Игровой	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со средней дистанции.	чувств. Формирование и проявление положительных качеств	процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	
Плавание									
19			Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Личная и общественная гигиена. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания.</i>	Комбинированный.	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по плаванию и правилам поведения в бассейне.	Знать: правила поведения на уроке плавания в бассейне, правила гигиены. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплыть 50 м различными видами техник	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	признаки в движениях и передвижениях человека.	
20			Плавание. ОРУ в воде. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплытия отрезков 25 м.</i>	Комбинированный.	Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплыть 50 м различными видами техник			
21			Плавание. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания Личная и общественная гигиена. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и</i>	Комбинированный.	Учатся применять практически	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплыть 50 м различными видами техник	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	

			<i>в движении. Проплыwania отрезков 25 м.</i>		различные спасательные средства.		наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
22			Плавание. Нырание ногами и головой. Старты. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплыwania отрезков 25 м. Нырание с тумбочки.</i>	Комбинированный.	Приобретают знания о первой помощи пострадавшему на воде.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м различными видами техник	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
23			Плавание. Проплывание отрезков 25-50 м. Старты. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплыwania отрезков 25-50 м. Нырание с тумбочки.</i>		Контроль двигательной подготовленности по плаванию свободным стилем на дистанции 50 м.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м различными видами техник	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
24			Плавание. Проплывание отрезков 50 м. Старты. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплыwania отрезков 25-50 м. Нырание с тумбочки.</i>	Контроль	(I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м «кролем на груди»	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

Гимнастика с элементами акробатики							чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
25			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. <i>О.Р.У. Упражнения на бревне (скамье). Упражнения на перекладине. Учебная игра.</i>	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Повторяют ранее разученные приёмы и упражнения. Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Строевые упражнения.		
26			Развитие силовых качеств. <i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Учебная игра</i>	Комбинированный	Повторяют ранее разученные приёмы и упражнения. Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивают технику (мальчики) длинный кувырок с места, девочки — из стойки на лопатках переворот в полушагат. Развитие силовых качеств. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и комбинаций.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
27			Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. <i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Кувырки вперёд и назад, стойки на лопатках, голове и руках. Мостик.</i>	Комбинированный	Совершенствуют технику выполнения упражнений на перекладине. Совершенствуют комплекс общеразвивающих упражнений. Совершенствуют кувырки вперед и назад (слитно). Разучивают (мальчики) —	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
28			Акробатика. Стойка на голове и руках. «Мостик». <i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Учебная игра</i>	Комбинированный		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
29			Кувырок вперед и назад — слитно. <i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Учебная игра</i>	Контроль		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять кувырок вперед и назад слитно, упражнения на перекладине.		

30		<p>Акробатическое соединение из 3-4 элементов.</p> <p><i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Учебная игра.</i></p>	Комбинированный	<p>стойку прогнувшись на голове и руках, девочки — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх.</p> <p>Контроль на оценку: кувырки вперед и назад — слитно, упражнений на перекладине. (I гр).</p> <p>Разучивают (мальчики и девочки) — соединение из 3—4 элементов.</p> <p>Совершенствуют технику слитного исполнения акробатического соединения.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.</p> <p>Выполнять упражнения на перекладине.</p>	<p>представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>
31		<p>Висы. Опорный прыжок.</p> <p><i>Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок Упражнения на перекладине. Учебная игра.</i></p>	Контроль	<p>Демонстрируют выполнение самостоятельно составленных комбинаций упражнений в висах.</p> <p>Проводят общеразвивающие упражнения.</p> <p>Контроль техники опорного прыжка. (I гр).</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.</p> <p>Выполнять упражнения на перекладине.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
32		<p>Акробатическое соединение.</p> <p><i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Учебная игра.</i></p>	Контроль	<p>Контроль техники выполнения акробатической комбинации. (I гр).</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.</p>		
33		<p>Подтягивания на перекладине. Развитие гибкости.</p> <p><i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i></p>	Контроль	<p>Проводят общеразвивающие упражнения.</p> <p>Контроль выполнения подтягиваний на перекладине. (I гр).</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.</p>		

			<i>Учебная игра.</i>						признаки в движениях и передвижениях человека.
34			Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. <i>Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Учебная игра.</i>	Контроль	Проводят общеразвивающие упражнения. Контроль техники выполнения отжиманий. (I гр). Контроль выполнения упражнения на пресс. (I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; отжиматься.			
Лыжная подготовка									
35			ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Вкатывание до 2 км.	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Демонстрируют передвижение на лыжах полуконьковым одновременным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом. Демонстрируют правильное выполнение поворота «плугом» Преодолевают дистанцию до 3—5 км. Совершенствуют технику поворотов. Совершенствуют технику подъёма в гору различным способом.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
36			Подъём в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Демонстрируют правильное выполнение поворота «плугом» Преодолевают дистанцию до 3—5 км. Совершенствуют технику поворотов.	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъёма в гору способом «ёлочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
37			Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствуют технику подъёма в гору различным способом.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: Обучению технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
38			Одновременный безшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствуют технику одношажного хода. Осваивают технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
39			Одновременный двухшажный ход. Подъём в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствуют технику спусков с горы в разных	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике подъёма в гору скользящим шагом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
40			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км со	Комбинированный	Совершенствуют технику спусков с горы в разных	Уметь: выполнять спуски с горы - в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

			сменой ходов.		стойках. Контроль техники выполнения поворотов. Контроль техники подъемов и спусков с горы. Контроль техники Одновременного одношажного хода. Контроль техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	высокой, средней и низкой стойке;	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
41		Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	Комбинированный	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;					
42		Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.					
43		Лыжная гонка на 1 км.	Комбинированный	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.					
44		Равномерный бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;					
45		Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Выполнять подъем в гору «ёлочкой».					
46		Лыжная гонка на 3 км.	Контроль	Уметь: бежать на время.					
47		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Контроль	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;					
48		Техника лыжных ходов. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Уметь: передвигаться в различным ходом.					
Спортивные игры									
49		ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной	Игровой	Повторяют технику	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,		

			стойке. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>		безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствуют технику ведения мяча.	играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50			Передача и ловля мяча. Штрафные броски. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
51			Броски с различных дистанций. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Развитие этических чувств,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52			Быстрый прорыв (2х1). <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.</i>	Игровой	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
53			Сочетания приёмов (передача, ведение, бросок). <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
54			Игровые задания (2х1,3х1). <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч.</i>	Контроль	Контроль техники разученных технических приёмов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение

			<i>Игра</i>				других людей.	специальной терминологией.
55			Броски с различных дистанций. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Игровые задания (2x1, 3x1).</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
56			Учебная игра. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. Игровые задания (2x2, 3x2).</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	чувств. Формирование и проявление	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
57			Игровые задания (2x2, 3x2). <i>Передача и ловля мяча. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. Игровые задания (2x2, 3x2). Игровые задания (2x1, 3x1).</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

58			Учебная игра. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Игровые задания (2х2, 3х2). Игровые задания (2х1, 3х1).</i>	Игровой	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	цели.	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
59			Штрафные броски. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра</i>	Игровой	Совершенствуют технические приёмы и применяют их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
60			Учебная игра. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	Контроль	Контроль техники разученных технических приёмов и применение их в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.		
Лёгкая атлетика								
61			ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	Комбинированный	Повторяют технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствуют технику бега с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжки в высоту с разбега.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
62			Прыжок в высоту. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом</i>	Комбинированный	Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту различными способами	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	Развитие самостоятельности и	Осмысление техники

			<i>«перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.</i>		Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрируют правильную технику эстафетного бега. Совершенствуют техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствуют технику прыжков в высоту с разбега. Совершенствуют технику метания мяча. Развитие выносливости. Контроль выполнения прыжка в высоту. (I гр).		личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
63			Прыжок в высоту. Бег с ускорением 60 м. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания» Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
64			Прыжок в высоту. Метание мяча. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости.	Контроль		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; прыжок в высоту; бегать на средние дистанции		
65			Бег 60 метров на результат. Эстафетный бег. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Контроль	Контроль бега на 60 метров. (I гр). Развитие скоростных качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. знать правила эстафеты.		
66			Метание мяча. Развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Контроль	Контроль техники метания мяча. (I гр). Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции		

67			<p>Прыжок с места. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i></p>	Контроль	Контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). (I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
68			<p>Бег 2000 метров на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.</i></p>	Контроль	Контроль бега на средние дистанции. (I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние дистанции.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ пп	Дата		Тема, содержание урока	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
	пл	фкт				Предметные	Личностные	Метапредметные
І четверть								
Легкая атлетика								
1			ТБ на уроках л/атлетики. Спринтерский бег. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.</i> <i>Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости.</i>	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Узнают и выполняют рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой Совершенствуют технику бега с низкого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
2			Бег 30 метров на результат. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Контроль	Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). (І гр) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
3			Техника бега с низкого старта. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Комбинированный	Узнают и применяют краткие рекомендации для занимающихся бегом Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
4			Прыжок в длину с места. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	Контроль	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) (І гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
5			Бег 60 метров на результат. Метание мяча. <i>Строевые упражнения.</i>	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции (60 м). (І гр) Совершенствуют технику	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого		

			<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в.</i>		метания мяча. Развитие силовых качеств.	старта на короткие дистанции; метать мяч на дальность.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест
6			<i>Прыжок в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Комбинированный	Демонстрируют выполнение упражнений, которые используются при освоении прыжков в длину способом «прогнувшись».	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
7			<i>Прыжок в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	Комбинированный	Совершенствуют технику прыжков в длину с разбега. Демонстрируют правильную технику эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
8			<i>Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Контроль	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность Контроль прыжков в длину с разбега(1 гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
9			<i>Метание мяча. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).</i>	Контроль	Контроль техники метания мяча. (1 гр) Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
10			<i>Развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Комбинированный	Демонстрируют способы преодоления различных препятствий во время кросса Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		
11			<i>Развитие выносливости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.</i>	Комбинированный	выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		

			<i>Подвижные игры с элементами л/атл.</i>				Развитие	занятий.
12			Бег 2000 метров на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости.</i>	Контроль	Контроль бега на выносливость(1 гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
Спортивные игры								
13			ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Разучивают новые технические приёмы.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
14			Ведение мяча с изменением направления. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют технику ведения мяча в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
15			Броски мяча с различных дистанций. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Способом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	Игровой	Повторяют технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствуют и демонстрируют технику бросков в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
16			Передачи мяча в движении. Позиционное нападение. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Способом. Учебная игра.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют технику передачи и ловли мяча в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.		
17			Позиционное нападение и	Игровой	Совершенствуют и	Уметь: самостоятельно		

			личная защита. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.</i>		демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной обстановке.	выполнять комплекс ОРУ; применять в игре технические приёмы.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
18			Позиционное нападение и личная защита. <i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; применять в игре технические приёмы.		
Плавание								
19			Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Личная и общественная гигиена. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания.</i>	Вводный	Повторяют технику безопасности на уроках по плаванию и правилам поведения в бассейне. Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами. Демонстрируют	Знать правила техники безопасности на уроках плавания. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.		
20			Плавание. Общеразвивающие упражнения в воде. <i>Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплыwania отрезков 25 м.</i>	Комбинированный		Знать правила личной и общественной гигиены. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.		
21			Плавание. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания <i>Личная и общественная гигиена. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Проплыwania отрезков 25 м.</i>	Комбинированный	освоенные приёмы оказания помощи утопающим	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м «кролем на груди» Специальные плавательные упражнения на задержку	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

22			Плавание. Нырание ногами и головой. Старты. <i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплывания отрезков 25 м. Нырание с тумбочки.</i>	Комбинированный	Учатся применять практически различные спасательные средства. Приобретают знания о первой помощи пострадавшему на воде. Демонстрируют применение спасательных средств и оказание первой помощи пострадавшему	дыхания Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м «кролем на груди»	физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	
23			Плавание. Проплывание отрезков 25-50 м. <i>Старты. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплывания отрезков 25-50 м. Нырание с тумбочки.</i>	Контроль	Контроль двигательной подготовленности по плаванию свободным стилем на дистанции 50 м(1 гр)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м «кролем на груди»			
24			Плавание. Проплывание отрезков 50 м. <i>Старты. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные плавательные упражнения на задержку дыхания. Проплывания отрезков 25-50 м. Нырание с тумбочки.</i>	Контроль		Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Проплывать 50 м «кролем на груди» на время			
Гимнастика с элементами акробатики									
25			ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. <i>О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Учебная игра.</i>	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения. Демонстрируют выполнение комплексов упражнений	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусьях.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	

					утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут, физкультурных пауз.		проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
26			Строевые упражнения. Акробатические элементы (длинный кувырок, «мост»). Развитие силовых качеств О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Учебная игра.	Комбинированный	Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
27			Строевые упражнения. Упражнения в парах на сопротивление. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Учебная игра.	Комбинированный	Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
28			Акробатическое соединение. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Учебная игра.	Комбинированный	Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатическое соединение из 3-4 эл-ов	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и	
29			Стойки на голове и руках. Развитие гибкости. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Учебная игра.	Комбинированный	Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения. Демонстрируют комбинации упражнений в равновесии на бревне Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		
30			Висы. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Учебная игра.	Комбинированный	Осваивают и демонстрируют комбинации упражнений в висах и упорах.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
31			Опорный прыжок. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки,	Комбинированный	Учатся опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

			<i>гибкость, челночный бег). Опорный прыжок. Учебная игра.</i>		(высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см). Развитие скоростно-силовых качеств.	опорный прыжок;	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
32			Опорный прыжок. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники выполнения опорного прыжка. (I гр)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
33			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег (6х10м). Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Учебная игра.	Контроль	Контроль двигательной подготовленности. (I гр) Развитие координации. Контроль техники выполнения упражнения – поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 1 мин. (I гр)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Челночный бег.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
34			Развитие силовых качеств. Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Учебная игра.	Контроль	Контроль силовых качеств (I гр) (сгибание разгибание рук в упоре лёжа). Контроль силовых качеств на перекладине (I гр).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять подтягивания и отжимания;		
Лыжная подготовка								

35			ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Вкатывание 3км.	Вводный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Демонстрируют технику попеременного четырёхшажного хода	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода; Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
36			Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		Демонстрируют технику выполнения перехода с	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов
37			Переход с попеременного на одновременный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов.	Комбинированный	хода на ход Преодолевают дистанцию	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
38			Попеременный 2-х шажный ход.	Комбинированный	4—5 км.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
39			Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	Комбинированный	Демонстрируют технику	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
40			Лыжная гонка на 1 км	Контроль	спусков с горы.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный	эмоционально-нравственной	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой

41		Передвижения с чередованием лыжных ходов	Комбинированный	Демонстрируют технику поворотов.	одношажный ход. Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
42		Контруклоны. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинированный	Демонстрируют технику	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
43		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
44		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинированный	одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Формирование и	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
45		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д), до 5 км(м)	Контроль		Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;	проявление положительных качеств личности,	анализировать технику выполнения упражнений, давать
46		Лыжная гонка на 2 км	Контроль	Демонстрируют технику попеременного четырёхшажного хода.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
47		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Контроль	Контроль техники попеременного	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
48		Лыжная гонка на 3 км.	Контроль	четырёхшажного хода.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

								процессе ее выполнения.
Спортивные игры								
49			ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.</i>	Игровой	Повторяют технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствуют и демонстрируют технику ведения мяча в соревновательной обстановке.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50			Передача и ловля мяча в движении. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют технику передач в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
51			Броски с различных дистанций. Штрафные броски. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют технику бросков мяча в кольцо в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
52			Позиционное нападение со меной мест. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.		
53			Передача и ловля мяча из различных положений. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.</i>	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют технику передач мяча в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной		

						линии.		
54			Позиционное нападение и личная защита. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2) Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с д, короткой дистанции.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
55			Позиционное нападение и личная защита. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3) Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
56			Позиционное нападение и личная защита. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4.) Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной обстановке.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
57			Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении</i> Позиционное	Игровой	Совершенствуют и демонстрируют тактику игры и технические приёмы в соревновательной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры		

			<i>нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4.) Броски с различных дистанций.</i>		обстановке.			деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
58			<i>Броски с различных дистанций. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	Контроль	Контроль техники бросков мяча в кольцо.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.			
59			<i>Бросок в кольцо после двух шагов. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.</i>	Контроль	Контроль двухшажной техники бросков мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.			
60			<i>Штрафные броски. Учебная игра. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	Контроль	Контроль техники бросков мяча со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча со штрафной линии.			
Лёгкая атлетика									
61			<i>ТБ на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом «перешагивание».</i>	Комбинированный	Повторяют технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Демонстрируют	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в высоту с разбега.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	
62			<i>Прыжок в высоту. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>	Комбинированный	правильную технику прыжков в высоту. Развитие скоростно-	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в высоту с разбега.			
63			<i>Прыжок в высоту.</i>	Контроль		Уметь: самостоятельно			

			<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом «перешигивание». Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</i>		силовых качеств. Контроль выполнения прыжков в высоту (I гр)	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в высоту с разбега.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
64			Бег 30 метров на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие вынослив-ти.</i>	Контроль	Контроль за двигательной подготовленностью. (I гр) Совершенствуют технику метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на короткие дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
65			Метание мяча на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие вынослив-ти.</i>	Контроль	Контроль техники метания мяча на дальность. (I гр) Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
66			Бег 60 метров на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.</i>	Контроль	Контроль двигательной подготовленности. (I гр)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
67			Развитие выносливости. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	Комбинированный	Совершенствуют технику бега на средние и длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
68			Бег 2000 метров на результат. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	Контроль	Повторяют разминку в движении по кругу. Распределяются на два забега (мальчики и девочки) и контроль бега на 2000 м на время. (I гр)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции;		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

							достижении поставленной цели.	деятельности.
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------	---------------

