

Приложение №
к образовательной программе
основного общего образования

«Рассмотрено»

на МО

Протокол № от
« » июня 2015 г

«Согласовано»

Заместитель директора

МОУ «Красненская сош
имени М.И. Светличной»

Потуданских Л.В.

« 20 » 06 2015 г

«Рассмотрено»

На заседании
педагогического
совета

Протокол №1 от

31 августа 2015 г

«Утверждаю»

Директор
«Красненская
имени
Светличной»

Т.Б. Антипенко

Приказ № 277 от

«31» августа 2015 г

МОУ
сош
М.И.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура в специальной
медицинской группе»
на уровень основного общего образования
Составитель: учитель Матвеева Елена Петровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов «Физическая культура» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,- М.: Просвещение, 2012 г.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Базисный учебный (образовательный) план отводит на изучение физической культуры в 5 – 9 классе 3 часа в неделю в течение каждого учебного года. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения по 102 часа каждый учебный год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты

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

общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро-

вительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала 5-7 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Неделя				
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.1.	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
1.2.	Подвижные игры	38	11	5	8	14

1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21	12	-	-	9
1.5.	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе ,лыжная подготовка.	21	-	-	21	-
	Всего часов:	102	24	24	30	24

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала 8-9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель				
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.1.	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
1.2.	Подвижные игры, спортивные игры.	38	11	5	8	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21	12	-	-	9
1.5.	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе ,лыжная подготовка.	21	-	-	21	-
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Тематическое планирование 5-7 классы

3 ч в неделю, всего 306ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. основы знаний (21 час)	

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты

развитиеЗдоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтрольСамоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортомПервая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	
Легкая атлетика (54 часа)	
Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по

7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Овладение техникой длительного бега 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических

шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости 5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей 5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических

5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями 5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика (42 часа)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	
Опорные прыжки <i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации <i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей 5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости 5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости 5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной	Используют данные упражнения для развития гибкости

амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
Знания о физической культуре 5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями 5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол (33 часа)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5—6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча 5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс Дальнейшее Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча 5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча 5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты 5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения	Моделируют технику освоенных игровых

мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол (21 час)	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча 5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство

5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) 5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости 5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи 5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара 5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре 5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной	Используют разученные упражнения,

физической подготовкой 5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями 5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол (15 часов)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча 5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам 5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (60 часов)	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
Освоение техники лыжных ходов 5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. 7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания 5—7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (60 часов)	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям

Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 класс

3 ч в неделю, 204 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать (16 часов)	
Физическое развитие человека Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции

организма 8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями 8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i> 8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
<i>Совершенствование физических способностей</i> 8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
<i>Адаптивная физическая культура</i> 8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> 8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<i>История возникновения и формирования физической культуры</i> 8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
<i>Физическая культура и олимпийское</i>	Раскрывают причины возникновения

движение в России (СССР) 8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	
Баскетбол (19 часов)	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение индивидуальной техники защиты 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Футбол (10 часов)	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Совершенствование техники передвижений,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

остановок, поворотов и стоек	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i> 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	
<i>Освоение техники ведения мяча</i> 8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Овладение техникой ударов по воротам</i> 8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> 8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> 8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<i>Освоение тактики игры</i> 8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство

8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол (30 часов)	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) 8 класс	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	
Развитие выносливости 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры 8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре 8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия 8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика (33 часов)	
Освоение строевых упражнений 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют

8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений 8 класс 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. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой

8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей 8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре 8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия 8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика (40 часов)	
Овладение техникой спринтерского бега 8 класс Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м —до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину 8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение

длину	прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту 8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей 8 класс	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	
Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (40 часов)	
Освоение техники лыжных ходов 8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания Правила самостоятельного выполнения	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем

упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Элементы единоборств (16 часов)	
<i>Овладение техникой приёмов</i> 8—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
<i>Развитие координационных способностей</i> 8—9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> 8—9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
<i>Знания</i> 8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
<i>Самостоятельные занятия</i> 8—9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<i>Овладение</i>	<i>организаторскими</i> Составляют совместно с учителем

способностями 8—9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
Утренняя гимнастика 8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта 8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки 8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность 8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Коньки	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности 8—9 классы Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду	Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Хоккей	
Краткая характеристика вида спорта.	С группой одноклассников разучивают

Требования к технике безопасности 8—9 классы Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним	упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток
Бадминтон	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности 8—9 классы Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
Скейтборд	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности 8—9 классы Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки	Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске
Атлетическая гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности 8—9 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
После тренировки 8—9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
Ваш домашний стадион 8—9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Календарно – тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровень основного общего образования, рассчитанная на 102 часа (3ч. в неделю).

В связи с совпадением уроков с праздничными днями в календарно – тематическом планировании предусмотрено уплотнение учебного материала без ущерба для выполнения содержания программы.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светлицкой»

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Рассмотрено»

«Утверждено»

на заседании МО

Заместитель директора

На заседании

Директор

Протокол № от

МОУ «Красненская сош
имени М.И. Светлицкой»

педагогического
совета

МОУ
«Красненская
сош
имени
М.И.
Светлицкой»

«15» июня 2015 г

имени М.И. Светлицкой»

Протокол №1 от

М.И. Светлицкой

«22» июня 2015 г

31 августа 2015 г

Приказ № от

«31» августа 2015 г

Приложение к рабочей программе учебного
предмета «Физическая культура»
на уровень основного общего образования
(6 класс)

Составитель: учитель Матвеева Е.П.

2015-2016 учебный год

**Календарно - тематическое планирование
для учащихся 6 классов при трёх разовых занятиях в неделю**

№ уро ка	Дата проведения		Цели и задачи	Изучаемый раздел	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		Домашнее задание
	Планируемая	фактическая			предметные	УУД	
1.	2.09		I четверть 25 ч (основы знаний 1 ч + легкая атлетика 12 ч + спорт.игры 11 ч) Легкая атлетика 13 ч Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Основы знаний о физической культуре. §1-5 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012			
2.	5.09		Как правильно вести себя на уроках во время занятий лёгкой атлетикой Температурный режим, одежда, обувь	Беседа по охране труда во время занятий физической культурой. Обучение технике высокого старта (до 10–15 м), бега с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые	Научится вести себя на уроке во время выполнения легкоатлетических упражнений и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять	Те.безопасности на уроках. §6.учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012

			легкоатлета.	упражнения; Спринтерсий бег.Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств.		взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
3.	7.09		Как правильно выполнять технику высокого старта.	Урок-соревнование. Овладение организаторскими способностями.Сдача УФП..Развитие физических качеств.Закрепление техники высокого старта (до 10–15 м), бег с ускорением, специальные беговые упражнения Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	<u>Регулятивные</u> -овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <u>Познавательные</u> -формировать умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. <u>Коммуникативные</u> -уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.	Повторить технику безопасности на уроке. §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
4.	9.09		Как правильно выполнять технику высокого старта.	Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники высокого старта (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	<u>Регулятивные</u> -осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. <u>Познавательные –</u>	Повторить технику высокого старта. §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс.

				упражнения. Встречная эстафета.		извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывают свое мнение о новом изучаемом предмете. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в игре.	М.Я.Виленский, 2012
5.	11.09		Как совершенствовать технику высокого старта. Как правильно выполнять финиширование. Как правильно выполнять передачу эстафетной палочки	На овладение тех. Метания мяча в цель и на.дальность. Совершенствование техники высокого старта (до 10–15 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м,60м)	<u>Регулятивные</u> -адекватно воспринимают оценку учителя. <u>Познавательные</u> - извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; <u>Коммуникативные</u> - обмениваются мнениями; слушают друг друга.	Выполнить бег на короткие дистанции. §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
6.	14.09		Как совершенствовать технику высокого старта. Как	Урок-соревнование. Сдача УФП.Соревнования с элементами лёгкой	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	<u>Регулятивные</u> -понимают и принимают инструкцию педагога и	

			правильно выполнять финиширование.	атлетики(комплекс ГТО).Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	(30 м,60м)Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	четко следует ей. <u>Познавательные</u> - извлекают необходимую информацию из рассказа у <u>Коммуникативные</u> – принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек мнения.	
7.	16.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч) Как правильно выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»,Как правильно выполнять длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	<u>Регулятивные</u> -прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. <u>Познавательные</u> – знакомятся с техникой выполнения прыжков, метания; дополняют и расширяют имеющиеся знания. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга.	Повторить отталкивание в прыжке, технику метания мяча. §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
8.	19.09		Как правильно выполнять разбег. Как правильно выполнять метание мяча.	Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	<u>Регулятивные</u> -прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.	Повторить отталкивание в прыжке, технику метания мяча §6 учебн.

				малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		<u>Познавательные</u> – знакомятся с техникой выполнения прыжков, метания; дополняют и расширяют имеющиеся знания. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга.	Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013
9.	21.09		Как совершенствовать технику прыжка с 7–9 шагов разбега, = метание мяча.	Урок-соревнование. Сдача УФП. На овладение организаторскими умениями. Совершенствование техники прыжка с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	<u>Регулятивные</u> Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. <u>Познавательные</u> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <u>Коммуникативные</u> – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Повторить отталкивание в прыжке, технику метания мяча §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
10	23.09		Как совершенствовать технику прыжка	Учетный. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в	<u>Регулятивные</u> -прогнозируют результаты уровня	Повторить отталкивание в прыжке.

			с 7–9 шагов разбега, метание мяча.	малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств	горизонтальную цель. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	усвоения изученного материала. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. <u>Познавательные</u> – самостоятельно выделяют и формулируют цели .	
11	26.09		Бег на средние, длинные дистанции (3ч) Как преодолеть дистанцию. Как правильно дышать во время бега.	Обучение технике бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	<u>Регулятивные</u> -осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. <u>Познавательные</u> – осознанно строят речевое высказывание в устной форме о физических качествах человека и способах их развития. <u>Коммуникативные</u> – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Повторить комплекс ОРУ.
12	28.09		Как преодолеть дистанцию. Как	Урок-соревнование. На овладение	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	<u>Регулятивные</u> - прогнозируют	Выполнить бег в равномерном

			правильно дышать во время бега.	организаторскими умениями. Закрепление техники бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		результаты уровня усвоения изучаемого материала. <u>Познавательные</u> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга.	темпе. §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
13	30.09		Как преодолеть дистанцию. Как правильно дышать во время бега.	Учетный. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	<u>Регулятивные</u> -адекватно воспринимают оценку учителя. <u>Познавательные</u> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга.	Выполнить бег в равномерном темпе. §6 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
14	3.10		Спортивные игры. Баскетбол 11 ч. Как правильно вести себя на уроках во время	Беседа по охране труда на занятиях спортивными играми в. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить технику безопасности на уроке. §8 учебн. Физическая

			занятий спортивными играми.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
15	5.10		Как правильно выполнять стойку и передвижение игрока. Как правильно выполнять ловить	Урок-соревнование с элементами спортивных игр	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	

			мяч двумя руками.		в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
16	7.10		Как правильно выполнять ловить мяч двумя рукам, останавливаться прыжком, выполнять	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить упражнения с мячом. §8 учебн. Физическая культура, 5-7

			ведение.	мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	класс. М.Я.Виленский, 2012
17	10.10		Как совершенствовать технику ловли мяча двумя рукам, останавливаться прыжком,	Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить упражнения с мячом. §8 учебн. Физическая культура, 5-7

			ведение. Как правильно выполнять броски.	мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре. Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока.	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	класс. М.Я.Виленский, 2013
18	12.10		Как совершенствовать технику ловли мяча двумя руками, останавливаться прыжком,	Урок-соревнование. Соревнование с элементами спортивных игр. Игра в мини-баскетбол. Развитие	<u>Уметь:</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	

			ведение. Как правильно выполнять броски.	координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
19	14.10		Как совершенствовать технику ловли мяча двумя руками, останавливаться прыжком,	Совершенствование стойки и передвижений игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча	<u>Уметь:</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить упражнения с мячом. §8 учебн. Физическая культура, 5-7

			ведение. Как правильно выполнять броски.	двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	класс. М.Я.Виленский, 2012
20	17.10		Как совершенствовать технику ловли мяча двумя рукам, останавливаться прыжком,	Совершенствование стойки и передвижений игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить упражнения с мячом. §8 учебн. Физическая культура, 5-7

			ведение. Как правильно выполнять броски.	двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	класс. М.Я.Виленский, 2012
21	19.10		Как совершенствовать технику ловли мяча двумя рукам, останавливаться прыжком,	Урок-соревнование. Соревнование с элементами спортивных игр. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	

			ведение. Как правильно выполнять броски.	координационных качеств	в игре. Оценка техники ведения мяча на месте	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
22	21.10		Как правильно выполнять ведение мяча с изменением скорости. Как правильно	Овладение техникой бросков мячаВедение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить упражнения с мячом. §8 учебн. Физическая культура, 5-7

			выполнять броски.	мини-баскетбол. Развитие физических качеств	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	класс. М.Я.Виленский, 2012
23	24.10		Как правильно выполнять ведение мяча с изменением скорости. Как правильно	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают	Повторить упражнения с мячом. §8 учебн. Физическая культура, 5-7

			выполнять броски.	движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре	инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	класс. М.Я.Виленский, 2012
--	--	--	-------------------	---	--------	--	----------------------------------

24	26.10		Как совершенствовать игру мини - баскетбол.	Урок – соревнование. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
----	-------	--	---	---	--	---	--

25	28.10		Как совершенствовать игру мини - баскетбол.	Подведение итогов за четверть	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
----	-------	--	---	-------------------------------	---	---	--

26	9.11		II четверть 24 ч (основы знаний 1ч + гимнастика с элементами акробатики 18 ч + 5 ч спортигры) Гимнастика с элементами акробатики 18ч Висы. Строевые упражнения. 6ч				
			Основы знаний о физической культуре. §1-5 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013				
27	11.11		Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Беседа по охране труда на занятиях гимнастикой. .Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого	Подготовить спортивную форму в условиях температурного режима. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013

				Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»		материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
28	14.11		Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Как правильно выполнять вис	Урок – соревнование. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого	Повторить технику безопасности на уроке. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013

			согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе.	в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
29	16.11		Как совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Как правильно выполнять вис	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого	Повторить строевые команды и упражнения. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013

			согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе.	«Фигуры». Развитие силовых способностей		материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
30	18.11		Как совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Как правильно выполнять вис	Урок – соревнование с элементами гимнастики.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого	Повторить строевые команды.

			согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе.			материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
31	21.11		Как совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Как правильно выполнять вис	На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого	Повторить строевые команды и упражнения. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012

			согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе.	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей		материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
32	23.11		Как совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Как правильно выполнять вис	Учетный. На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с предметами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.;	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений.. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого	Повторить строевые команды и упражнения. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012

			согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе.	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.	материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
33	25.11		Как правильно выполнять висок в упор присев, соскок прогнувшись.	Урок – соревнование. На овладение и совершенствование гимнастических упражнений. Развитие физических качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня	

						усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
34	28.11		Как правильно выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют	Повторить ТБ при выполнении опорного прыжка. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012

				прыжок. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
35	30.11		Как правильно выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь	На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с предметами (гимнастическими	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей.	Повторить ТБ при выполнении опорного прыжка. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012

				палками). Опорный прыжок. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
36	2.12		Как совершенствовать вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь	Урок – соревнование. На овладение и совершенствование гимнастических и акробатических упражнений. Опорный прыжок. Подвижная игра	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают инструкции учителя и	

				«Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей		четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
37	4.12		Как совершенствовать вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь	На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка. Принимают	Повторить технику опорного прыжка. §7 учебн. Физическая культура, 5-7 класс.

				человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей		инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	М.Я.Виленский, 2013
38	6.12		Как совершенствовать вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги	Учетный. На освоение акробатических упражнений.. ОРУ с предметами (мячами). Опорный прыжок. Подвижная	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Оценка техники выполнения опорного	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении строевых упражнений, опорного прыжка.	Подготовить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. §7 учебн. Физическая

			врозь	игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	прыжка.	Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
39	9.12		Акробатика 6ч Как правильно выполнять кувырк вперед, назад,	Урок – соревнование. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических	Повторить ТБ при выполнении акробатических упражнений. §7 учебн.

			стойку на лопатках	Развитие координационных способностей		упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
40	12.12		Как правильно выполнять кувырк вперед, назад, стойку на	На овладение и совершенствование гимнастических и акробатических	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении	Повторить технику кувырка вперед, назад. §7 учебн.

			лопатках	упражнений. Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты. ОРУ в движении. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей		акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012
41	14.12		Как совершенствовать кувырк вперед,	На овладение и совершенствование гимнастических и	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках,	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную	Выполнить 3 подхода по 8-10 отжиманий от

			назад, стойку на лопатках	акробатических упражнений. кувырк вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	перекаты	задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	пола.
42	16.12		Как совершенствовать	Урок – соревнование. Соревнования с	Уметь: выполнять кувырки,	<u>Регулятивные</u> -принимают и	

			кувырк вперед, назад, стойку на лопатках	элементами гимнастики.Кувырк вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты. ОРУ в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие физических качеств.	стойку на лопатках, перекаты	сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
43	19.12		Как	Развитие физических и	Уметь: выполнять	<u>Регулятивные</u>	Техника опорного

			совершенствовать кувырк вперед, назад, стойку на лопатках	координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	кувырки, стойку на лопатках, перекаты	-принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	прыжка
--	--	--	--	---	--	--	---------------

44	21.12		Как совершенствовать кувырк вперед, назад, стойку на лопатках	Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении акробатических упражнений. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют	Равномерный бег в т. 1 мин.
----	-------	--	---	---	---	--	-----------------------------

						действия партнера.	
45	23.12		Как совершенствовать кувырк вперед, назад, стойку на лопатках	Контроль теоретических знаний (тестовый). Развитие физических качеств.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют	

						действия партнера.	
46	26.12		Как совершенствовать кувырк вперед, назад, стойку на лопатках	Контроль УФП (практика). Урок – соревнование. Полоса препятствий. Развитие физических качеств	Уметь: Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, перекаты. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют	3 подхода по 8-10 отжиманий от пола.

						действия партнера.	
47	28.12			Проведение самостоятельных занятий	<i>Уметь:</i>	<u>Регулятивные</u> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют	Повторить упражнения с мячом. 8учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013

						действия партнера.	
48	30.12		Как совершенствовать стойку и передвижения игрока, броски двумя руками снизу, позиционное нападение, ведение мяча с изменением скорости.	Урок – соревнование. Развитие физических качеств с элементами ГТО	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<u>Регулятивные</u> -принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют	Повторить упражнения с мячом. 8учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012

						действия партнера.	
49	16.01		III четверть 30 ч (основы знаний 1ч + лыжная подготовка 18 ч + спортивные игры 11 ч)	Основы знаний по физической культуре §1-5 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2012			
50	18.01		Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Беседа по охране труда на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1-я помощь при обморожениях. М.Я.Виленский, 2012. Стр 135
51	20.01		Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Урок- соревнование. Соревнования по подвижным играм. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать	

						со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
52	23.01		Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход на оценку. Бесшажный одновременный ход. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Повторить поворот «упором». М.Я.Виленский, 2012. Стр136
53	25.01		Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Освоение техники лыжных ходов. Техника бесшажного одновременного хода . Подвижные игры.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Способы подбора лыжного инвентаря
54	27.01		Как выполнить подъем елочкой	Урок – соревнование. Обучение технике	Научиться выполнять подъем елочкой и	Р.: применять правила подбора одежды для	

			на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	подъема елочкой на склоне 45° Обучение технике спусков. Дистанция 2 км.	технику спуска.	занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
55	30.01		Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Освоение техники лыжных ходов. Закрепление техники подъема елочкой на склоне 45° Закрепление техники спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012Учебник стр 135
56	1.02		Как правильно выполнять торможение плугом. Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45°	Освоение технии лыжных ходов. Обучение технике торможение плугом. Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45° Совершенствование техники спусков.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать	М.Я.Виленский, 2012. Стр135

				Дистанция 2 км.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
57	3.02		Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Урок соревнования Игры на лыжах.. техника подъема елочкой. Закрепление техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141
58	6.02		Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Освоение техники лыжных ходов. Техника подъема «ёлочкой». Совершенствование техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Способы поворотов М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141

59	8.02		Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Освоение техники лыжных ходов. Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141
60	10.02		Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Урок соревнование. Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141
61	17.02		Как совершенствовать технику	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141

			изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.		на дистанции.	активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
62	15.02		Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141
63	17.02		Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Урок соревнование. Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от	

						особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
64	20.02		Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141
65	24.02		Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	М.Я.Виленский, 2012. Стр139-141
66	27.02		Как выполнить	Урок соревнование.	Научиться выполнять	Р.: использовать	

			круговую эстафета с этапом по 150 м.	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	эстафету по этапам.	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
67	29.02		Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
68	2.03		Спортигры. Баскетбол 11ч	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> -принимают и	М.Я.Виленский, 2012Учебник стр

			Как правильно выполнять вырывание и выбивание мяча.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	112
69	5.03		Как правильно выполнять	Урок соревнования. Стойка и передвижения	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> -принимают и	М.Я.Виленский, 2012Учебник стр

			вырывание и выбивание мяча. Как правильно выполнять бросок одной рукой от плеча на месте. Как правильно выполнять нападение.	игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
70	9.03		Как правильно выполнять	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> -принимают и	

			вырывание и выбивание мяча. Как правильно выполнять бросок одной рукой от плеча на месте. Как правильно выполнять нападение.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
71	12.03		Как правильно выполнять	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012.Стр1112-115

			вырывание и выбивание мяча. Как правильно выполнять бросок одной рукой от плеча на месте. Как правильно выполнять нападение.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
72	14.03		Как правильно выполнять бросок	Урок соревнования. Бросок двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр112-115

			двумя руками от головы в движении.	от головы в движении. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
73	16.03		Как правильно выполнять бросок	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр112-115

			двумя руками от головы в движении.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
74	19.03		Как правильно выполнять бросок	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр112-115

			двумя руками от головы в движении.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
75	23.03		Как совершенствовать	Урок игра. Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр112-115

			бросок двумя руками от головы в движении, вырывание и выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
76	23.03		Как совершенствовать	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр1112-

			бросок двумя руками от головы в движении, вырывание и выбивание мяча, стойку и передвижение игрока, нападение.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	115
77	26.03		Как совершенствовать	Стойка и передвижений игрока.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр1112

			бросок двумя руками от головы в движении, вырывание и выбивание мяча, стойку и передвижение игрока, нападение	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	
78	4.04		Как совершенствовать	Урок игра. Учебная игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по	<u>Регулятивные</u> – принимают и	М.Я.Виленский, 2012. Стр1112-

			бросок двумя руками от головы в движении, вырывание и выбивание мяча, стойку и передвижение игрока, нападение	Подведение итогов за четверть.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений с мячом. Принимают инструкции учителя и четко следуют ей. Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Адекватно воспринимают оценку учителя. Умеют планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Познавательные</u> – характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний. <u>Коммуникативные</u> – обмениваются мнениями, слушают друг друга. Задают вопросы. Контролируют действия партнера.	115
--	--	--	---	--------------------------------	--	--	-----

79	6.04		IV четверть 27 ч (основы знаний 1ч + легкая атлетика 9ч + спортивные игры 17ч: (волейбол 10ч + 7 ч футбол)	Основы знаний по физической культуре. §1-5 учебн. Физическая культура, 5-7 класс. М.Я.Виленский, 2013			
80	9.04		Волейбол 10ч Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Обучение стойке волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр1116-118
81	11.04		Как выполнять стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Набрасывание мяча над собой, технике приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	М.Я.Виленский, 2012. Стр1116-118

82	13.04		Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр116
83	16.04		Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	М.Я.Виленский, 2012. Стр118
84	18.04		Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой.	Урок соревнование. КУ – техники набрасывания мяча над собой. Прием и передача мяча сверху.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	М.Я.Виленский, 2012. Ст118-119

			Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Прием и передача мяча снизу.	правильно, выполнять технические действия волейбола.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	
85	20.04		Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Техника приема и передачи мяча. Прямая нижней подачи.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр116-120
86	23.04		Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подачи.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр116-120
87	25.04		Как	Урок соревнование.	Научиться приему и	Р.: уважительно	

			совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча в парах. Нижняя прямая подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	
88	27.04		Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. технических действий волейбола. Учебная игра.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр1118-121
89	30.04		Как развить двигательные качества по средствам СПУ	Урок соревнование. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать	М.Я.Виленский, 2012. Стр1118-121

			волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	самой игре.	технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
90	4.05		Легкая атлетика 9 ч Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Беседа по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике. Строевая подготовка. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	М.Я.Виленский, 2012. Стр77
91	7.05		Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания мяча на дальность.	Прыжок в высоту перешагиванием. Метание мяча на дальность.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания мяча на дальность.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	М.Я.Виленский, 2012. Стр77-80

						упражнений и метания мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
92	11.05		Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания мяча.	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Метание мяча на дальность.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. стр78-79
93	14.05		Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание мяча на дальность.	Урок соревнование. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	М.Я.Виленский, 2012. стр78-79

						освоения беговых упражнений.	
94	16.05		Как правильно выполнить на оценку прыжки через скакалку Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. Как правильно выполнить на оценку технику старта.	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Бег 30м, 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	М.Я.Виленский, 2012. стр78-79
95	16.05		Как правильно выполнить на оценку прыжки через скакалку. Как правильно выполнить бег 60, 30 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Контроль теоретических знаний (тестовый) КУ. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Бег 30м, 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр87
96	18.05		Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15	Урок соревнование. Контроль УФП(практика). Прыжок в длину с	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	М.Я.Виленский, 2012. Стр84-85

			шагов. Как развить выносливость.	разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин (к)		культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
97	21.05		Как выполнить бег на выносливость Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Передача эстафетной палочки.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр84-85
98	21.05		Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как выполнить бег по	Бег 1500 м. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	М.Я.Виленский, 2012. Стр83

			дистанции.			дистанции.	
99	23.05		Футбол 7 ч Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	<u>Познавательные</u> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регулятивные</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммуникативные</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	М.Я.Виленский, 2012. Стр130-131

100	23.05		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Играть в футбол. Излагать правила и условия игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре.	<u>Познавательные</u> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регулятивные</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммуникативные</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	М.Я.Виленский, 2012. стр78-79
101	25.05		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения,	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Играть в футбол. Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре.	<u>Познавательные</u> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регулятивные</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммуникативные</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	М.Я.Виленский, 2012. стр132-134

			остановки, повороты, ускорения).					
102	25.05		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Играть в футбол. Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре.	<u>Познавательные</u> - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регулятивные</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммуникативные</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	М.Я.Виленский, 2012. стр132-134	

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве,

согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены **элементы единоборств**. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Кол-во в школе	%	Необходимо приобрести
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Учебник «Физическая культура» 5-7 класс.	К	16	100 %	-
1.2.	Образовательные программы	Д	1	100%	-
1.3.	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	1	100%	-
2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
2.1.	Бревно напольное (3 м)	П	1	100 %	-
2.2.	Козел гимнастический	П	1	100%	-
2.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	1	100%	-
2.4.	Стенка гимнастическая	П	6	100%	-
2.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	5	100%	-
2.6.	Мячи: набивной 4 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	Ф	15	100%	-
2.7.	Палка гимнастическая	К	25	100%	-
2.8.	Скакалка детская	Ф	20	100%	-
2.9.	Мат гимнастический	П	10	100%	-
2.10.	Обруч пластиковый детский	К	0		+
2.11.	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	0		+
2.12.	Рулетка измерительная	Д	2	100%	-
2.13.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	1	100%	-
2.14.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	10	45%	+
2.15.	Щит баскетбольный тренировочный	П	2	45%	+
2.16.	Сетка для переноса и хранения мячей	П	0		+

2.17.	Жилетки игровые	К	10	65%	-
2.18.	Волейбольная стойка универсальная	Д	2	100%	-
2.19.	Сетка волейбольная	Д	1	100%	-
2.20.	Аптечка	П	1	20%	+
2.21.	Мячи для фитнеса	П	10	100%	-
2.22.	Насос для накачки мячей	Д	1	100%	-
2.23.	Гантели (5кг)	П	10	100%	-
2.24.	Ограничительные фишки	П	9	100%	-
2.25.	Канат гимнастический	П	3	100%	-

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
 - **К** – полный комплект (на каждого ученика класса);
 - **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Знания о физической культуре

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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной 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, принёсших 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В начале, середине и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. Контроль теоретических знаний осуществляется при помощи устных опросов и применения тестовых заданий. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. На протяжении учебного года обучающиеся сдают нормативы комплекса ГТО. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости, обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.