Краснодарский край, Динской район, станица Старомышастовская Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования Динской район средняя общеобразовательная школа № 31 имени «Бессмертного полка станицы Старомышастовской»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМОСтрокач С.В. Протокол №1 от 29.08.2023г.	Заместитель директора по УВР Алиева Е.Р. 29.08.2023г.	решением педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2023г. Председатель Черкашин А.И

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета

«Физическая культура»

(для 5-9 классов)

Программа разработана в соответствии с ФГОС-2010

с учетом ФОП основного общего образования

Составитель: Строкач Сергей Васильевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочаяпрограммаподисциплине «Физическая культура» для 5-9 классовобщеобразовательных организаций представляет собой методически оформлен ную конкретизацию требований Федеральногого сударственного образовательного стан дарта основного общего среднего образования ираскрывает ихреализацию через конкрет ное предметное содержание.

ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Присозданиирабочейпрограммыучитывалисьпотребностисовременногоросс ийскогообществавфизическикрепкомидееспособномподрастающемпоколении,спосо бномактивновключатьсявразнообразныеформыздоровогообразажизни,умеющемиспо льзоватьценностифизическойкультурыдлясамоопределения,саморазвитияисамоактуа лизации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современногосоциокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьногообразования, в недрению новых методик итехнологий в учебновоспитательный процесс.

Всвоейсоциально-

ценностнойориентациирабочаяпрограммасохраняетисторическисложившеесяпредна значениедисциплины«Физическаякультура»вкачествесредстваподготовкиучащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных

иадаптивных возможностейсистеморганизма, развития жизненноважных физических ка честв. Программа обеспечивает преемственность срабочей программой на чального сред него общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащих ся квыполнению нормативов

«Президентскихсостязаний», «Президентскихспортивныхигр» и «Всероссийскогофизк ультурно-спортивногокомплексаГТО».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В учебном плане МАОУ СОШ №31 имени «Бессмертного полка». на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 408часов;:в 5 классе —68ч (2 часа в неделю), в 6 классе — 68ч (2 часа в неделю), в 7 классе—68ч (2 часа в неделю), в 8 классе—68 ч (2 часа в неделю), в 9 классе-68ч (2 часа в неделю).

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа							
		Классы							
		5	6						
I	Знания о физической культуре								
1	История физической культуры	В проце	ссе урока						
2	Физическая культура (основные понятия)	В проце	ссе урока						
3	Физическая культура человека	В процессе урока							
II	Способы двигательной (физкультурной)	В проце	ссе урока и	самостоя	тельных	занят	ий		
	ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
III	Физическое совершенствование								
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режим	ие учебного	дня и уч	ебной не	дели			
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с	В режиме учебного дня и учебной недели							
	общеразвивающей направленностью								
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12ч	12ч						

2.2	Легкая атлетика	14ч	14ч	
2.3	Спортивные игры:	31ч	30ч	
2.3.1	Гандбол	10	10	
2.3.2	Баскетбол	12	12	
2.3.3	Волейбол	8	8	
2.3.4	Футбол	-	-	
2.4	Кроссовая подготовка	12ч	12ч	
2.5	Элементы единоборств	-	-	
Всего:		68ч	68ч	

^{*}Программа модуля самбо разработана на основе программы авторов федеральной программы проекта «Самбо в школу», который предполагает введение самбо 3 часом при 3 часах в неделю.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая п	Рабочая программа				
		Классы					
		7	8	9			
I	Знания о физической культуре	1	1	1			
1	История физической культуры	2	2	2			
2 Модуль «Легкая атлетика « Модуль « Спортивные игры: »	Модуль «Легкая атлетика «	26	26	26			
	17	17	17				
	Баскетбол	7	7	7			
	Волейбол	6	6	6			
	Футбол	4	4	4			
	Модуль «Гимнастика «	12	12	12			
	Модуль «Спорт»	10	10	10			
Всего:		68	68	68			

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

- **5 класс.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. **Ознакомление с нормами ГТО.**
- **6 класс.**История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. **Ознакомление с нормами ГТО.**
- 7-9 класс. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Ознакомление и подготовка к выполнению норм ГТО.

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

Физическая культура (основные понятия).

- 5 класс. Физическое развитие человека.
- 6 класс. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием. физических качеств.
- **7 класс.**Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

8 класс. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

9 класс. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и.

Физическая культура человека.

- 5 класс. Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

6 класс.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств

7 класс. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

8-9 класс. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Элементы единоборств

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.

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

Контрольные тесты и упражнения

больше

мяча с разбега

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб.дляобщеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Оценки	кл	Девочки			Мальчики		
Упражнения	acc	<i>отличн</i> <i>о</i>	xopow o	удовлетво рительно	отлично	хорошо	удовлетворит
	5	10,4 и меньше	10,5 - 11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
Бег 60 м, сек	6	10,3 и меньше	10,4 - 11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
 	7	9,8 и меньше	9,9 - 11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
	5	1,07 и меньше	1,08 - 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
Бег 300м, мин, сек	6	1,05 и меньше	1,06 - 1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
 	7	1,01 и меньше	1,02 - 1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
Бег 1000м, мин, сек	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
Бег 1500м, мин, сек	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
·	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
Прыжок в высоту, см	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного	5	21 и	20 - 14	13 и	34 и	33 - 20	19 и меньше

20 - 14

меньше

33 - 20

больше

	-	ı	ı	1	II		
(150г), м	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 - 6,5	6,6 и больше
Бег 30 м, сек	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 - 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
	5	10,2 и меньше	10,1 - 11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
Челночный бег 3х10м, с	6	8,9 и меньше	9,0 - 10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и	8,9 -9,9	10,0 и	8,3 и	8,4 – 9,2	9,3 и больше
	5	меньше 155 и	154 -	больше 109 и	меньше 170 и	169 - 120	119 и меньше
Прыжок в длину с	6	больше 165 и	110 164 -	меньше 119 и	больше 180 и	179 - 130	129 и меньше
места, см	7	больше 185 и	120 184 -	меньше 123 и	больше 185 и	184 - 135	134 и меньше
	5	больше 55 и	124 54 -36	меньше 35 и	больше 50 и	49 -31	30 и меньше
Прыжки через короткую скакалку,	6	больше 60 и	59 - 41	меньше 40 и	больше 55 и	54 - 36	35 и меньше
количество раз за 30 с	7	больше 65 и	64 -46	меньше 45 и	больше 60 и	59 - 39	40 и меньше
	,	больше	04 40	меньше	больше		
Подтягивание: на	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
высокой перекладине (М), на низкой	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
перекладине (Д) кол – во раз	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
туловища из положения лёжа,	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
количество раз за 30 с	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
Динамометрия кистевая (правой,	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
левой рукой), кг	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Cryfourer	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
количество раз	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
	<u> </u>	Josephie	<u>I</u>		555221110		

Жонглирование	5	4	3 -	3	меньше	4		3				
двумя мячами двумя руками, количество	6	5	6 -	4	2 и меньше	6		4		2 и 1	меньше	
раз	7	6	6 5		3 и меньше	7		5		2 и меньше		
	5	5 и больше	1 4		3 и меньше	7	7 и больше		6 - 5		4 и меньше	
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	6	6 и больше	5		4 и меньше	8	8 и больше			5 и 1	меньше	
	7	8 и больше	7 -	6	5 и меньше	9 и больше		8 - 7		6 и меньше		
ФУТБОЛ												
				5	8		7 - 5		4		10	
Жонглирование мячом	тео пт	UUAATDA NA	,	6	10		9 - 7		6		12	
жонглирование мячом	, KUJII	ичество раз	3	7	12 и больше		11 - 9		8 и мень	ше	15 и больш	
Передача мяча с 3 м с о	тскон	ком от стен	ы	5	12		11 - 8		7		15	
за 30 с, количество раз				6	12		11 - 8		7		15	
				7	17 и больше		16 - 13		12 и мень	ше	22 и больш	
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз			5	-		-		-		-		
				6	3		2		1		4	
			7	4		3		2		5		

2 и

2 и меньше

Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике (А.А. Зданевич, 1998)

(Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоават. организаций/В.И. Лях. – стр.93)

No	Контрольное	Возрас	Уровень						
п/	упражнение	T	Мальчи	ики		Девочки			
П			низки	средни	высоки	низки	средни	высоки	
			й	й	й	й	й	й	
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2	
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5	
2.	Прыжок в	13 -14	310	370	410	260	310	360	
	длину с разбега, см	14 -15	330	380	430	290	330	370	
3.	Прыжок в	13 -14	105	120	130	95	105	115	
	высоту с разбега, см	14 -15	110	125	130	100	110	115	
4.	Бег на 3000м	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00	
	(мальчики), 2000м (девочки)	14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20	
5.	Метание	13 -14	28	37	42	17	21	27	
	малого мяча на дальность с разбега, м	14 -15	32	40	45	18	23	28	
6.	Метание	13 -14	1	2	3	1	2	3	
	малого мяча в горизонтальну	14 -15	2	3	4	2	3	4	

	ю цель, кол – во попаданий							
7.	Метание	13 -14	1	2	3	1	2	3
	малого мяча в вертикальную	14 -15	2	3	4	2	3	4
	цель, кол – вопопаданий							

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСК АЯКУЛЬТУРА»НАУРОВНЕОСНОВНОГООБЩЕГООБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта
 Российской Федерации, гордиться победамивы дающих ся от ечественных спортс менов-олимпийцев;
- ▶ готовностьотстаиватьсимволыРоссийскойФедерациивовремяспортивныхсоре внований, уважатьтрадицииипринципысовременных Олимпийских игриолимпи йского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного
 взаимодействияприорганизации,планированииипроведениисовместных заняти йфизической культурой испортом, оздоровительных мероприятий в условиях акт ивногоот дыхаидосуга;
- готовностьоцениватьсвоёповедениеипоступкивовремяпроведениясовместных занятийфизическойкультурой, участиявспортивных мероприятиях исоревнован иях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правилатехникибезопасностиво времясовместных занятий физической культурой испортом;
- **с**тремлениекфизическомусовершенствованию,формированиюкультурыдвиже нияителосложения,самовыражениювизбранномвиде спорта;
- готовностьорганизовыватьипроводитьзанятияфизическойкультуройиспортом на основенаучныхпредставленийозакономерностяхфизическогоразвитияифизиче скойподготовленностисучётомсамостоятельных наблюдений заизменениемих п оказателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в егоукреплении идлительномсохранении посредствомзанятийфизической культуройиспортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияниявредных привычекна физическое, психическое исоциальноез доровьечеловека;
- способность адаптировать сяк стрессовым ситуациям, осуществлять профилакти ческие мероприятия порегулированию эмоциональных напряжений, активному в осстановлению организма послезначительных умственных ифизических нагрузо к.
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,проводить гигиенические ипрофилактические мероприятия поорганизациимест
- > занятий, выборуспортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских

- походов,противостоятьдействиямипоступкам,приносящимвредокружающейс реде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при
 выполненииучебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревнов ательной деятельности;
- повышениекомпетентностиворганизациисамостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов ипотребностей;
- формированиепредставленийобосновных понятиях и терминах физического вос питания испортивной тренировки, умений руководствоваться ими впознавательной ипрактической деятельности, общении сосверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- » проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игрдревност иисовременных Олимпийских игр, выявлять ихобщность иразличия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современногоолимпийского движения,приводитьпримерыеё гуманистическойнаправленности;
- анализироватьвлияниезанятийфизическойкультуройиспортомнавоспитаниепо ложительных качествличности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризоватьтуристскиепоходыкакформуактивногоотдыха, выявлятьих цел евоепредназначениевсохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- > техникибезопасностивовремяпередвиженияпомаршрутуи организациибивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениямипоказателейработоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлятьпричины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений попрофилактике икоррекциивыявляемых нарушений;
- устанавливатьпричинноследственнуюсвязьмеждууровнемразвитияфизическихкачеств, состояниемздо ровьяифункциональнымивозможностямиосновных системорганизма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физическогоупражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятийфизическойкультуройиспортом;
- устанавливатьпричинноследственнуюсвязьмеждуподготовкойместзанятийнаоткрытыхплощадкахипра виламипредупреждениятравматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцахтехникивыполненияразучиваемых упражнений, правилах планировани ясамостоятельных занятий физической итехнической подготовкой;
- ▶ вестинаблюдениязаразвитиемфизических качеств, сравнивать их показателисда ннымивозрастнополовых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правилир егулировать на грузкупочастоте пульса ивнешним признакамутом ления;

- описыватьианализироватьтехникуразучиваемогоупражнения, выделять фазыиэ лементыдвижений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решениязадачобучения; оценивать эффективность обучения посредством сравне ния сэталонным образцом;
- наблюдать, анализировать иконтролировать техникувыполнения физических упр ажнений другими учащимися, сравнивать еёс эталонным образцом, выявлять оши бки и предлагать способы их устранения;
- изучатьиколлективнообсуждатьтехнику «иллюстративногообразца» разучивае могоупражнения, рассматриватьимоделироватьпоявление ошибок, анализирова тьвозможные причины ихпоявления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлятьивыполнятьиндивидуальные комплексыфизических упражнений сра зной функциональной направленностью, выявлять особенностиих воздействия на состояние организма, развитие егорезервных возможностейс помощью процедур контроляи функциональных проб;
- составлятьивыполнятьакробатическиеигимнастическиекомплексыупражнени й, самостоятельноразучивать сложно-координированные упражнения наспортивных снарядах;
- активновзаимодействовать вусловиях учебной и игровой деятельности, ориентир оваться науказания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признаватьс воё правои праводругих на ошибку, правона её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуютпри совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкамигроковсвоейкомандыикомандысоперников;
- организовыватьоказаниепервойпомощипритравмахиушибахвовремясамостоя тельныхзанятийфизическойкультуройиспортом,применятьспособыиприёмып омощивзависимостиотхарактера ипризнаковполученнойтравмы. ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Кконцуобучения в 7классеобучающийся научится:

- проводитьанализпричинзарождениясовременногоолимпийскогодвижения, дав атьхарактеристикуосновным этапамегоразвития в СССРисовременной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой испортом наво спитание личностных качеств современных школьников, приводить примерыи з собственной жизни;
- объяснятьпонятие «техникафизических упражнений», руководствоваться прави ламитехнической подготовки присамостоятельномобучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники ихвыполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой,
 распределятьихвнедельномимесячномциклахучебногогода, оцениватьихоздор овительный эффектспомощью «индексаКетле» и «ортостатической пробы» (пооб разцу);
- составлять и самостоятельноразучиватькомплекс степ-аэробики,включающий упражнения
 входьбе,прыжках,спрыгиванииизапрыгиваниисповоротами,разведениемрукин ог (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в

- акробатическую комбинацию изранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнятьбеговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и
 «прыжковыйбег»,применятьихвбегепопересечённойместности;
- **»** выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разнойскоростьюмишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача иловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении;использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование
 разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполненииуглового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий вусловиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётоминдивидуальныхивозрастно-половыхособенностей.

8 класс

Кконцуобучения в 8классеобучающийся научится:

- ▶ проводитьанализосновных направлений развития физической культурыв Россий ской Федерации, характеризовать содержание основных формих организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критериииприводитьпримеры,устанавливатьсвязьснаследственнымифакторам иизанятиямифизическойкультуройиспортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки иизбыточноймассытела;
- ▶ выполнятьтестовыезаданиякомплексаГТОвбеговыхитехническихлегкоатлети ческихдисциплинахвоответствиис установленнымитребованиямикихтехнике;
- > демонстрироватьииспользоватьтехническиедействияспортивныхигр:
- баскетбол(передачамячаоднойрукойснизу иотплеча;бросоквкорзину двумяиоднойрукойвпрыжке;
- тактическиедействиявзащитеинападении;использованиеразученных техническ ихитактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите инападении; использование разученных тех нических итактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешнейчастьюподъёмастопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических итактических действийвусловияхигровойдеятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётоминдивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

Кконцуобучения в 9классеобучающийся научится:

- отстаиватьпринципыздоровогообразажизни, раскрывать эффективностьегофор
 мвпрофилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние
 вредных привычек на здоровьечеловека, егосоциальную
 ипроизводственную деятельность;
- пониматьпользутуристскихподходовкакформыорганизацииздоровогообразаж изни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении иорганизациибивуака;
- объяснятьпонятие «профессиональноприкладнаяфизическаякультура», еёцелевоепредназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; пониматьне обходимость занятий профессиональноприкладной физической подготовкой учащих ся обще образовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физическойкультуройиспортом, выполнять гигиенические требования кпроцедураммассажа;
- измерятьиндивидуальныефункциональныерезервыорганизмаспомощьюпробШта нге,Генча, «задержкидыхания»;
- использоватьих дляпланирования индивидуальных занятий спортивной ипрофес сионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характертравмиушибов, встречающих сянасамостоятельных занятия хфизическими упражнениями и вовремя активного отдыха, применять способы ок азания первой помощи;
- **с** составлятьивыполнятькомплексыупражненийизразученных акробатических уп ражнений сповышенными требованиями к технике ихвыполнения (юноши);
- ▶ составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид,элементамистеп-аэробикииакробатики(девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементовхудожественнойгимнастики, упражненийна гибкостьиравновесие;
- ➤ совершенствоватьтехникубеговыхипрыжковыхупражненийвпроцессесамосто ятельныхзанятийтехническойподготовкойквыполнениюнормативныхтребова нийкомплекса ГТО:
- ▶ соблюдатьправилабезопасностивбассейнепривыполненииплавательных упражнен ий;
- **Выполнятьповоротыкувырком, маятником;**
- совершенствоватьтехническиедействиявспортивныхиграх:баскетбол,волейбо л,футбол,взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организациитактических действий в нападении изащите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётоминдивидуальныхивозрастно-половыхособенностей

Темы проектов по физкультуре

Восстановление школьной спортивной площадки.

Где и как растут чемпионы.

 ΓTO — путь к успеху!

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Зимние виды спорта

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Как самостоятельно построить спортивную площадку.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

Метание на уроках в начальной школе.

Мир мячей

Мир спорта моими глазами.

Мне нужны занятия физкультурой?!

Мой дневник достижений

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир

Моя жизнь в спорте

Моя спортивная семья.

Мяч: от игры до спорта.

О спорт, ты мир!

От крепости физической к крепости духовной.

От чего зависит частота пульса?

Познай себя

Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".

Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.

Развитие гибкости

Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.

С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.

Сам себе тренер

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты школьного успеха.

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.

Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.

Скорость в спорте

Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?

«Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».

Спорт в жизни моей семьи

Спорт для души и тела

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

Спортивное генеалогическое древо моей семьи.

Спортивные праздники в сельской школе.

Спортивные семейные традиции

Спортивные суеверия.

Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.

Спортивный досуг девятиклассников

Спортивный праздник "Нас не догонят".

Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.

Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.

Стадион будущего.

Тестирование физической подготовленности обучающихся.

Уровень физической активности населения

Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.

Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.

Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?

Физические качества человека

Физические упражнения для круговой тренировки.

Физическое воспитание в семье

Физкультура в школе: спорт или развлечение?

Физкультура и спорт в нашей жизни.

Физкультминутки на уроках

Формула успеха

Что должен знать юный спортсмен о допинге?

Школьная физкультура — первая ступень к спорту

Я выбираю спорт

Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс 2 ч в неделю., всего 68 часов.

T_{α}	۲п	тат	τa	4

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Раздел 1.1.Основы знаний (в пр		
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 Ознакомление с нормами ГТО.	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 Федераций на современном этапе. Ознакомление со Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи	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» Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	1.5
Физическая культура человека	отечественных спортсменов. Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	1.1
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.	1,2
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают	1.1 1.2 1.3

	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими	спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы	
	упражнениями в домашних условиях.	упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	
	Личная гигиена.	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим	
	Банные процедуры.	правильного питания в зависимости от характера мышечной	
	Рациональное питание	деятельности. Выполняют основные правила организации	
	Режим труда и отдыха.	распорядка дня.	
	Вредные привычки. Допинг	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в	
		профилактике вредных привычек	
Оценка эффективности занятий	Самоконтроль	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	1.3
физической культурой.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими	
Самонаблюдение и самоконтроль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью	упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	
	функциональных проб		
Первая помощь и самопомощь во время	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и	1.5
занятий физической культурой и	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	жгутов, переноске пострадавших.	
спортом	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической	
1	физическом культурой и спортом. Характеристика типовых травм,	подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать	
	простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой	гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития	
	помощи при травмах.	человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики	
	Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и	травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь	
	профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики	представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику	
	и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических		
		физических упражнений.	
	упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и		
	описанию.		
	Раздел 2. Двигательные умен		
	1.2 Спортивные игры. Баскет		
Краткая характеристика вида спорта	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся	1.5
Требования к технике безопасности	Основные правила игры в баскетбол.	отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	1.6
	Основные приёмы игры.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	
	Правила техники безопасности		
Овладение техникой передвижений,	5классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.3
остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.6
, 1	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	спиной вперёд.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	Остановка двумя шагами и прыжком.	безопасности	
	Повороты без мяча и с мячом.		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
	(перемещения в стойке, остановка, поворот)		
Освоение ловли и передач мяча	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
Освоение ловли и передач мяча			1.0
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	
	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	парах, тройках, квадрате, круге)	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	безопасности	
	плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением		
	защитника		
Освоение техники ведения мяча	5 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	
	движении по прямой, с изменением направления движения и	ошибки.	
	скорости;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	рукой	безопасности	
	1 FJ	1	

Овладение техникой бросков мяча	5 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.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Освоение индивидуальной техники зашиты	5 классы: Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.6
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы: Комбинация 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	1.6
Освоение тактики игры	5 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 классы: Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	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	1.2 1.3 1.6
	1.3. Гимнастика с основами акроб	батики 12 часов	
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	1.5
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 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.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1.4
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 5 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1.4

азвивающие упражнения в парах пие общеразвивающих упражнений с предметами сы: ики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). пи: с обручами, большим мячом, палками пие и совершенствование висов и упоров сы: ики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; иание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; ивание из виса лёжа. пие опорных прыжков с: в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, 80—100 см). пие акробатических упражнений с: ок вперёд и назад; стойка на лопатках. сы: азвивающие упражнения без предметов и с предметами; то изличными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. нения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом , на гимнастической стенке, брусьях, перекладине,	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	1.4 1.6 1.4 1.6 1.4 1.6 1.4
пие и совершенствование висов и упоров сы: ики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; иание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; ивание из виса лёжа. пие опорных прыжков с: в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, 80—100 см). пие акробатических упражнений с: ок вперёд и назад; стойка на лопатках. сы: азвивающие упражнения без предметов и с предметами; то изличными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. нения с гимнастическом	Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.4 1.6 1.4 1.4 1.6
е: в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, 80— 100 см). пие акробатических упражнений е: ок вперёд и назад; стойка на лопатках. сы: азвивающие упражнения без предметов и с предметами; то взличными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. нения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.4 1.4 1.6
ие акробатических упражнений с: ок вперёд и назад; стойка на лопатках. сы: азвивающие упражнения без предметов и с предметами; то изличными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. нения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом	акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.6
сы: азвивающие упражнения без предметов и с предметами; то взличными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. нения с гимнастическом		
тическом козле и коне. атические упражнения. ки с пружинного гимнастического мостика в глубину. еты и игры с использованием гимнастических упражнений и аря		1.6
сы: е по канату, шесту, гимнастической лестнице. гивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, тыми мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1.4
сы: ые прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1.4 1.6
сы: азвивающие упражнения с повышенной амплитудой для ых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и очника. нения с партнёром, акробатические, на гимнастической кнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	1.4
сы: ие гимнастических упражнений для сохранения правильной , ия силовых способностей и гибкости;	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	1.5
I (ых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и очника. нения с партнёром, акробатические, на гимнастической нения с предметами вы: ие гимнастических упражнений для сохранения правильной ия силовых способностей и гибкости; вка и помощь во время занятий; обеспечение техники сности; нения для разогревания;	разк, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и очника. нения с партнёром, акробатические, на гимнастической нения с предметами ры: не гимнастических упражнений для сохранения правильной страховку и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых,	при решении задач физической и технической подготовки.	
прикладной физической подготовкой	у пражнения и простеишие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без	При решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	
	предметов,	этих занятий	
	акробатические, с использованием гимнастических снарядов.		
	Правила самоконтроля.		
	Способы регулирования физической нагрузки		
Овладение организаторскими умениями	5 классы:	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.5
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений;	упражнений, направленные на развитие соответствующих	
	выполнения обязанностей командира отделения;	физических способностей. Выполняют обязанности командира	
	установка и уборка снарядов;	отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	
	составление с помощью учителя простейших комбинаций	Соблюдают правила соревнований	
	упражнений. Правила соревнований		
	1.4. Лёгкая атлетика 1	4часов	•
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена	1.4
J 1	5 класс:	выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику	1.6
	История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с	выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	
	ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
	результат 60 м. Ознакомление с нормативами комплекса ГТО.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
	результат оо м. Ознакомление с нормативами комплекса 1 10.		
		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 длительного бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают	1.4
	5 класс:	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.6
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	процессе освоения.	
	Бег на 1000 м.	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	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	1.4
F	5 класс:	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1.6
	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	ошибки в процессе освоения.	1.0
	Tipbiakii b Asimiy e / / mai ob pasocia.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	
		физических способностей, выбирают индивидуальный режим	
		физических спосооностей, выопрают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	
		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила	
		безопасности	1.4
	Овладение техникой прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	1.4
	5 класс:	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1.6
	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	ошибки в процессе освоения.	
		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	
		физических способностей, выбирают индивидуальный режим	
		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	
		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила	
		безопасности.	
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений,	1.3

	Τ,		1.4
	5 класс:	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1.4
	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены,	ошибки в процессе освоения.	1.6
	на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
	горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8	Применяют метательные упражнения для развития	
	м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со	
	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от	сверстниками в процессе совместного освоения метательных	
	груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в	упражнений, соблюдают правила безопасности	
	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.		
Развитие скоростно- силовых	5 классы:	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-	1.4
способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на	силовых способностей	1.6
	дальность разных снарядов из разных исходных положений.		
	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возраст-		
	ных и половых особенностей		
Развитие скоростных способностей	5 классы:	Применяют разученные упражнения для развития скоростных	1.4
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с	способностей	1.6
	ускорением, с максимальной скоростью		
	1.5. Кроссовая подготовка	12 часов	
Развитие выносливости	5 классы:	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	1.3
	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный		1.4
	бег, эстафеты, круговая тренировка.		1.6
Знания о физической культуре	5 классы:	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для	1.5
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и	укрепления здоровья и основных систем организма и для развития	
	основные системы организма;	физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	
	название разучиваемых упражнений и основы правильной	Осваивают упражнения для организации самостоятельных	
	техники их выполнения;	тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения	
	правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;	легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
	разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	псткоатлетических упражнении и правила соревновании	
	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических		
	упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты,		
	силы. Координационных способностей. Правила техники		
п	безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	D. Y	1.2
Проведение самостоятельных занятий	5 классы:	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для	1.3
прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости,	укрепления здоровья и основных систем организма и для развития	
	скоростно-силовых, скоростных и координационных	физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	
	способностей на основе освоенных легкоатлетических	Осваивают упражнения для организации самостоятельных	
	упражнений.	тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения	
	Правила самоконтроля и гигиены	легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
Овладение организаторскими умениями	5 классы:	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях	1.5
	Измерение результатов; подача команд; демонстрация	при решении задач физической и технической подготовки.	
	упражнений;	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	
	помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в	этих занятий.	
	подготовке места проведения 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 по-	
		мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила	

		соревнований	
	2.Вариативная част		
	2. Волейбол 8часов (по выбор		
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	1.5
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 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	1.6
Освоение техники приёма и передач мяча	5 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	1.6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 классы: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	1.2
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 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	1.3 1.6
Развитие выносливости	5 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	1,3 1.6
Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей	5 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	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	1.3

	вперёд. То же через сетку		
Освоение техники нижней прямой подачи	5 классы: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Освоение техники прямого нападающего удара	5 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	1.6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 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	1.6
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 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	1.6
Освоение тактики игры	5 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.2 1.3 1.6
Знания о спортивной игре	5 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	1.5
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 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 разученные 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	1.1 1.6
Овладение организаторскими умениями	5 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	1.2
	2. Вариативная част		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	2.1 Гандбол 10 часов (региональн История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	ый компонент) Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.	1.5

	Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	Овладевают основными приёмами игры в гандбол	
	Правила техники безопасности		
Овладение техникой передвижений,	5 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Освоение ловли и передач мяча	5класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
_	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Освоение техники ведения мяча	5класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Овладение техникой бросков мяча	5 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
Овладение техникой оросков мича	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	protect and to expense to enopselve to the end of the e	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
Och covers very every every every move every	5классы:	безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
Освоение индивидуальной техники зашиты	Бырывание и выбивание мяча.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
зашиты	Блокирование броска	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Совершенствование техники	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
перемещений, владения мячом и	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
развитие кондиционных и координационных способностей	владения мячом	процессе игровой деятельности	1.6
Освоение тактики игры	5 классы:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
	Тактика свободного нападения.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.6
Овладение игрой и комплексное	5 классы:	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	1.3
-	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного	1.6
	Φ	отдыха	
V паткая у апактепнетния вида опорта	Футбол История футбола.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся	1.5
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	история футоола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.	изучают историю футоола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при	1)
	Основные приемы игры в футоол.	піры в футоол. Соолюдают правила, чтооы изосжать Травм при	

	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	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).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.2 1.3 1.6
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 не ведущей 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	1.2 1.3 1.6
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 процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.2 1.3 1.6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам 5классы: 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 Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.2 1.3 1.6 1.2 1.3 1.6
Освоение тактики игры	5 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	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.2 1.3 1.6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 классы: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	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	1.2 1.3 1.6
	Раздел 3. Развитие двигательны		T
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	1.3
утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	1.4
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	1.6
	Быстрота	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6

	Упражнения для развития быстроты движении (скоростных	быстроты.	
	способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и	Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
	быстроту		
	Выносливость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
	Упражнения для развития выносливости	выносливости.	
		Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	
	Ловкость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
	Упражнения для развития двигательной ловкости.	ловкости.	
	Упражнения для развития локомоторной ловкости	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Организация и проведение пеших	Туризм	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на	1.3
туристских походов. Требование к	История туризма в мире и в России.	практике туристские навыки в пешем походе под руководством	
технике безопасности и бережному	Пеший туризм.	преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к	
отношению к природе (экологические	Техника движения по равнинной местности.	природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении	
требования)	Организация привала.	повязок и жгутов, переноске пострадавших	
	Бережное отношение к природе.		
	Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс 2 ч в неделю., всего 68 часов.

Таблица 5

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Раздел 1.1.Основы знаний (в пр	оцессе урока)	
История физической культуры.	Страницы истории	Раскрывают историю возникновения и формирования физической	1.5
	Зарождение Олимпийских игр древности.	культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как	
Олимпийские игры древности.	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	
Возрождение Олимпийских игр и	(виды состязаний, правила их проведения. Известные участники и	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл	
олимпийского движения.	победители).	символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении	
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских	олимпийского движения.	
История зарождения олимпийского	игр современности.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у	
движения в России. Олимпийское	Цель и задачи современного олимпийского движения.	русского народа в древности и в Средние века, с современными	
движение в России (СССР).	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском	упражнениями.	
	государстве. На Урале и в Сибири.	Объясняют, чем знаменателен советский период развития	
Выдающиеся достижения отечественных	Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	олимпийского движения в России. Анализируют положения	
спортсменов на Олимпийских играх.	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Федерального закона «О физической культуре и спорте»	
•	Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных	
Характеристика видов	этапе.	спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать	
спорта, входящих в программу	Ознакомление со Всероссийским физкультурно-спортивным	и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы	
Олимпийских игр.	комплексом «Готов к труду и обороне»	Самбо в России.	
	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой	Знать и понимать значимость Самбо в период Великой	
Физическая культура в современном	Отечественной Войны.	Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения	
обществе	Развитие Самбо в России.	самбистов как успех России на международной арене.	
Ознакомление с нормами ГТО.	Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов		
	на международной арене.		

	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи		
	отечественных спортсменов.		
Физическая культура человека	Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	1.1 1.2
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.	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.	
	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы 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 развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных	1.1 1.2 1.3
	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	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 самоконтроль	Самоконтроль 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	1.3
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическом культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.	1.5
	Раздел 2. Двигательные умен		
TC	1.2 Спортивные игры. Баскет		1.5
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	1.5
Овладение техникой передвижений,	5классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.3

остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.6
	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	спиной вперёд.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	безопасности	
	Повороты осз мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
	(перемещения в стойке, остановка, поворот)		
Освоение ловли и передач мяча	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
освоение ловии и переда г ми на	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.0
	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	парах, тройках, квадрате, круге)	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	безопасности	
	плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением		
	защитника		
Освоение техники ведения мяча	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	
	движении по прямой, с изменением направления движения и	ошибки.	
	скорости;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	рукой	безопасности	1.6
Овладение техникой бросков мяча	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.6
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	макенмальное расстояние до корзины — 3,00 м.	безопасности	
Освоение индивидуальной техники	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
зашиты	Вырывание и выбивание мяча	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	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.6
развитие координационных способ-	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
Ростей полицент положений	бросок. 6 классы:	процессе игровой деятельности	1.6
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.0
владения мячом и развитие координационных способностей	владения мячом	процессе игровой деятельности	
Освоение тактики игры	6 классы:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.0
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	
	Нападение быстрым прорывом (1:0).	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное	6 классы:	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	1.3
passitine nentomotophisia enocoonocten	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	1.6
развитие пепломоторивых спосоопостоп	ттры и провые задания 2.1, 3.1, 3.2, 3.3.		
passattae nentomo topinista enocconocten	Пры п провые задания 2.1, 3.1, 3.2, 3.3.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	
passattae nentomo topinia enocoonocten	Пры п провые задания 2.1, 3.1, 3.2, 3.3.	воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного	
	Пры п провые задания 2.1, 3.1, 3.2, 3.3.		
passatine neuromotophisis enocconocten	1.3. Гимнастика с основами акро	воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	

Требования к технике безопасности	Основная гимнастика.	отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из	
1,700 Danish R Textiline Octobachoch	Спортивная гимнастика.	видов гимнастики.	
	Художественная гимнастика.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время	
	Аэробика. Спортивная акробатика.	занятий физическими упражнениями	
	Правила техники безопасности и страховки во время занятий	Samuran August A	
	физическими упражнениями.		
	Техника выполнения физических упражнений		
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1.4
организующие команды и присмы	6 класс:	тазит ваот строевые команды, тегко выполняют строевые присмы	1.7
	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.		
Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.4
направленности (без предметов)	и в движении.	комбинации из числа разученных упражнений	1.4
направленности (оез предметов)	и в движении. 6 классы:	комоинации из числа разученных упражнении	
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с		
	маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с		
	поворотами.		
	Простые связки.		
V	Общеразвивающие упражнения в парах		1.4
Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	1.4
направленности (с предметами)	6 классы:	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).		
V C	Девочки: с обручами, большим мячом, палками	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1.6
Упражнения и комбинации на	Освоение и совершенствование висов и упоров	Описывают технику данных упражнений. Составляют	1.6
гимнастических брусьях	6 классы:	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1.4
	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе;		
	поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;		
0	подтягивание из виса лёжа.		1.6
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений и составляют	1.6
	6 класс:	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1.4
	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину,		
1 6	высота 80— 100 см).		1 4
Акробатические упражнения и	Освоение акробатических упражнений	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют	1.4
комбинации	6 класс:	акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1.6
D.	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.		1 1
Развитие координационных	6 классы:	Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.4
способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то	развития названных координационных способностей	1.6
	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		
Развитие силовых способностей и	6 классы:	Используют данные упражнения для развития силовых	1.4
силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	способностей и силовой выносливости	

	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		
Развитие скоростно-силовых способностей	6 классы: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1.4 1.6
Развитие гибкости	6 классы: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	1.4
Знания о физической культуре	6 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	1.5
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	6 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	1.2
Овладение организаторскими умениями	6 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	1.5
	1.4. Лёгкая атлетика 14	часов	
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 6 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. Ознакомление с нормативами комплекса ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1.4 1.6
	Овладение техникой длительного бега 6 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	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	1.4 1.6

		освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину 56класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту 6 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	освоения беговых 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 Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1.4 1.6
		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 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 (1Х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых 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.	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	1.3 1.4 1.6
Развитие скоростно- силовых способностей	6 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	1.4 1.6
Развитие скоростных способностей	6 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	1.4 1.6
	1.5. Кроссовая подготовка		Lia
Развитие выносливости	6классы: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	1.3 1.4 1.6
Знания о физической культуре	6 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;	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	1.5

	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы. Координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	6 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	1.3
Овладение организаторскими умениями	6 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении 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	1.5
	2.Вариативная част 2. Волейбол 8часов (по выбој		
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	1.5
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 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	1.6
Освоение техники приёма и передач мяча	6 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	1.6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6 классы: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	1.2
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,	6 классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1.3 1.6

нифференцирование силовии простаси	челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;		
дифференцирование силовых, простран- ственных и временных параметров	челночный оег с ведением и оез ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,		
движений, способностей к согласованию	жонглирование.		
движений и ритму)	упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном		
движении и ритму)	ритме;		
	всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче-		
	тании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.		
	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3		
Развитие выносливости	6 классы:	Определяют степень утомления организма во время игровой	1,3
т азынтне выпосливоети	Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,	деятельности, используют игровые действия для развития	1.6
	двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	выносливости	1.0
Развитие скоростных и скоростно-	6 классы:	Определяют степень утомления организма во время игровой	1.3
силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из	деятельности, используют игровые действия для развития	1.6
onsional disconnection	различных исходных положений.	скоростных и скоростно-силовых способностей	1.0
	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной	the permanent was perme that each of the permanent and the permane	
	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		
Освоение техники нижней прямой	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	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	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.6
развитие координационных способ-	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
ностей		процессе игровой деятельности	
Закрепление техники перемещений,	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.6
владения мячом и развитие	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
координационных способностей	владения мячом	процессе игровой деятельности	
Освоение тактики игры	6 класс:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
	Тактика свободного нападения.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.6
		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
		процессе игровой деятельности	
Знания о спортивной игре	6 классы:	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной	1.5
	Терминология избранной спортивной игры;	игре. Характеризуют технику и тактику выполнения	
	техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;	соответствующих игровых двигательных действий.	
	тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков,	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют	
	позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).	правила и основы организации игры	
	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		
Самостоятельные занятия прикладной	6 классы:	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые	1.1
физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных,	задания в самостоятельных занятиях при решении задач	1.6
	скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
	Игровые упражнения по совершенствованию технических при-	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	
	ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение,	этих занятий	
	сочетание приёмов).		
	Подвижные игры и игровые задания. Приближённые к		
	содержанию разучиваемых спортивных игр.		
	Правила самоконтроля		1.0
Овладение организаторскими умениями	6 классы:	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным	1.2
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию	
	приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп-	
	судействе, комплектование команды,	лектовании команды, подготовке мест проведения игры	
	подготовка места проведения игры		
	2. Вариативная част	<u> </u>	L
	2.1 Гандбол 10 часов (региональн		
Краткая характеристика вида спорта.	История гандбола.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся	1.5
Требования к технике безопасности	Основные правила игры в гандбол.	отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.	
•	Основные приёмы игры в гандбол.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол	
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок		
	Правила техники безопасности		
Овладение техникой передвижений,	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.6
	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
	вперёд.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с	безопасности	
	мячом.		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1.2
Освоение ловли и передач мяча	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техники ведения мяча	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	в движении по прямой, с изменением направления движения и	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
	скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не -	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	ведущей рукой	безопасности	
Овладение техникой бросков мяча	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
_	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение индивидуальной техники	6 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
зашиты	Вырывание и выбивание мяча.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	Блокирование броска	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	

		безопасности	
Совершенствование техники	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
перемещений, владения мячом и	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
развитие кондиционных и	владения мячом	процессе игровой деятельности	1.6
координационных способностей	видения мя юм	процессе игровой деятельности	1.0
Освоение тактики игры	6 классы:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
	Тактика свободного нападения.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.6
	Нападение быстрым прорывом (1:0).	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.0
	нападение оветрым прорывом (1.0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное	6 классы:	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	1.3
развитие пенхомоторивка епосоопостен	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	1.6
	тиры и провые задания 2.1, 3.1, 3.2, 3.3.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	1.0
		воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного	
	A	отдыха	
V потиля упрактапнотника вида оповта	Футбол	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся	1.5
Краткая характеристика вида спорта	История футбола. Основные правила игры в футбол.		1.3
Требования к технике безопасности		отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами	
	Основные приёмы игры в футбол.	игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при	
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	
	Правила техники безопасности		
Овладение техникой передвижений,	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
	вперёд,	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
	ускорения, старты из различных положений.	безопасности	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
	(перемещения, остановки, повороты, ускорения).		
Освоение ударов по мячу и остановок	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
	ведущей ногой	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Овладение техникой ударов по воротам	6 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	попадания мячом в цель.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Закрепление техники владения мячом и	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
развитие координационных способ-	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
ностей	мяча, остановка, удар по воротам	процессе игровой деятельности	1.6
Закрепление техники перемещений,	6 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
владения мячом и развитие	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способностей	владения мячом	процессе игровой деятельности	1.6
Освоение тактики игры	6 классы:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
*	Тактика свободного нападения.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.6
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
	атаки на ворота	процессе игровой деятельности	1

Овладение игрой и комплексное	6 классы:	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	1.3
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1.6
		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	
	Раздел 3. Развитие двигательны		•
Способы двигательной (физкультурной)	Основные двигательные способности	Выполняют специально подобранные самостоятельные	1.3
деятельности	Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила,	контрольные упражнения	
Выбор упражнений и составление	быстрота, выносливость и ловкость. Подготовка к сдаче норм		
индивидуальных комплексов для	ГТО.		
утренней зарядки, физкультминуток и	Гибкость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.4
физкультпауз (подвижных перемен)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.	гибкости.	
	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Оценивают свою силу по приведённым показателям	
	Сила	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	1.6
	Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития	Оценивают свою силу по приведённым показателям	
	силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища		
	Быстрота	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
	Упражнения для развития быстроты движении (скоростных	быстроты.	
	способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и	Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
	быстроту		
	Выносливость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
	Упражнения для развития выносливости	выносливости.	
		Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	
	Ловкость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
	Упражнения для развития двигательной ловкости.	ловкости.	
	Упражнения для развития локомоторной ловкости	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Организация и проведение пеших	Туризм	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на	1.3
туристских походов. Требование к	История туризма в мире и в России.	практике туристские навыки в пешем походе под руководством	
технике безопасности и бережному	Пеший туризм.	преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к	
отношению к природе (экологические	Техника движения по равнинной местности.	природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении	
требования)	Организация привала.	повязок и жгутов, переноске пострадавших	
-	Бережное отношение к природе.		
	Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс 2 ч в неделю., всего 68 часов.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Раздел 1. Основы знаний (в процессе урок	a)	
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского	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	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1.1 1.5
движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов	государстве. На Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных	
спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	этапе. Ознакомление со Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.	
Физическая культура в современном обществе Ознакомление с нормами ГТО.	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.	Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в	1.1 1.2 1.3
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	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 развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают	1.3

	Т	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	
ı	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими	спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы	
I	упражнениями в домашних условиях.	упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	
ı	Личная гигиена.	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим	
ı	Банные процедуры.	правильного питания в зависимости от характера мышечной	
ı	Рациональное питание	деятельности. Выполняют основные правила организации	
ı	Режим труда и отдыха.	распорядка дня.	
ı	Вредные привычки. Допинг	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в	
		профилактике вредных привычек	
Оценка эффективности занятий	Самоконтроль	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	1.1
физической культурой.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими	
Самонаблюдение и самоконтроль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью	упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	
•	функциональных проб		
Первая помощь и самопомощь во время	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и	1.1
занятий физической культурой и	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	жгутов, переноске пострадавших.	1.3
спортом	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической	
•	физическом культурой и спортом. Характеристика типовых травм,	подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать	
	простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой	гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития	
	помощи при травмах.	человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики	
	Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и	травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь	
	профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики	представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику	
	и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических	физических упражнений.	
		физических упражнении.	
	упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и		
	описанию.		
 	Раздел 2. Двигательные умени	ия и умения	
	Модуль « Спортивные игры « 17 часов	з. Баскетбол 7 часов	
Краткая характеристика вида спорта	История баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся	1.2
Требования к технике безопасности	Основные правила игры в баскетбол.	отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	1.3
	Основные приёмы игры.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	1.4
	Правила техники безопасности	• •	1.5
			1.6
Овладение техникой передвижений,	7 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее обучение технике движений.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
, 1		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	1.0
Освоение ловли и передач мяча	7 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
освоение ловии и передат ми на	Дальнейшее обучение технике движений	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	дальней собучение технике движении		
		онныбия Враимолействиот со сремстинками в процессе совместного	1 /
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.4 1.6
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
Освоение техники ведения мяча	7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.6 1.2 1.3
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.6 1.2 1.3 1.4
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6 1.2 1.3
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.6 1.2 1.3 1.4
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.6 1.2 1.3 1.4
Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6 1.2 1.3 1.4 1.6
	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.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6 1.2 1.3 1.4
	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. 7 класс:	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.6 1.2 1.3 1.4 1.6

	Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	безопасности	
Освоение индивидуальной техники	7 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
зашиты	Перехват мяча	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Закрепление техники владения мячом и	7 класс:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
развитие координационных способ-	Дальнейшее обучение технике движений	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
ностей		процессе игровой деятельности	1.4
			1.6
Закрепление техники перемещений,	7 класс:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
владения мячом и развитие	Дальнейшее обучение технике движений	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способностей		процессе игровой деятельности	1.4
***			1.6
Освоение тактики игры	7 класс:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
1	Дальнейшее обучение технике движений	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
		безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.4
		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.6
		процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное	7 класс:	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	1.3
published includes and a concession of the conce	технике движений	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	1.4
	телина дримении	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	1.6
		воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного	1.0
		отдыха	
	Модуль « Гимнастика « 12часов		
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся	1.5
Требования к технике безопасности	Основная гимнастика.	отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из	
-F	Спортивная гимнастика.	видов гимнастики.	
	Художественная гимнастика.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время	
	Аэробика. Спортивная акробатика.	занятий физическими упражнениями	
	Правила техники безопасности и страховки во время занятий		
	физическими упражнениями.		
	Техника выполнения физических упражнений		
Организующие команды и приёмы	і ісаника выполисния физических упражисний		
		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1.4
1 5 ,	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1.4
1 5 , , , , 1	Освоение строевых упражнений 7 класс:	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1.4 1.6
1 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		1.6
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6
	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		1.6
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы:	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1.6 1.3 1.4 1.6
Упражнения общеразвивающей	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют	1.6 1.3 1.4

	Девочки: с обручами, большим мячом, палками		1.3
			1.4
			1.6
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков	Описывают технику данных упражнений и составляют	1.3
	7 класс:	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1.4
	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115		1.6
	см).		
	Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).		
Акробатические упражнения и	Освоение акробатических упражнений	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют	1.2
комбинации	7 класс:	акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1.3
	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове		1.4
	с согнутыми ногами.		1.6
	Девочки: кувырок назад в полушпагат		
Развитие координационных	7 классы:	Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.2
способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то	развития названных координационных способностей	1.3
	же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.		1.4
	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом		1.6
	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		
Развитие силовых способностей и	7 классы:	Используют данные упражнения для развития силовых	1.2
силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	способностей и силовой выносливости	1.3
	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями,		1.4
	набивными мячами		1.6
Развитие скоростно-силовых	7 классы:	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	1.2
способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	способностей	1.3
			1.4
			1.6
Развитие гибкости	7 классы:	Используют данные упражнения для развития гибкости	1.2
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для		1.3
	плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и		1.4
	позвоночника.		1.6
	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической		
	стенке.		
	Упражнения с предметами		
Знания о физической культуре	7 классы:	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	1.2
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают	1.3
	осанки,	страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику	1.4
	развития силовых способностей и гибкости;	безопасности. Применяют упражнения для организации само-	1.6
	страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники	стоятельных тренировок	
	безопасности;		
	упражнения для разогревания;		
	основы выполнения гимнастических упражнений		
Проведение самостоятельных занятий	7 классы:	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях	1.2
прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых,	при решении задач физической и технической подготовки.	1.3
•	координационных способностей и гибкости с предметами и без	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	1.4
	предметов,	этих занятий	1.6

	ave 6 amino a vide a vi		
	акробатические, с использованием гимнастических снарядов.		
	Правила самоконтроля.		
	Способы регулирования физической нагрузки		1.0
Овладение организаторскими умениями	7 классы:	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.2
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений;	упражнений, направленные на развитие соответствующих	1.3
	выполнения обязанностей командира отделения;	физических способностей. Выполняют обязанности командира	1.4
	установка и уборка снарядов;	отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	1.6
	составление с помощью учителя простейших комбинаций	Соблюдают правила соревнований	
	упражнений. Правила соревнований		
	1Модуль « Лёгкая атлетика	« 26 часов	
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена	1.4
	7 класс:	выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику	1.6
	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	
	Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Подготовка	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
	нормативов ГТО.	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	
	0		1.4
	Овладение техникой длительного бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают	1.4
	7 класс:	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.6
	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	процессе освоения.	
	Бег на 1500 м.	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	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	1.4
	7 класс:	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1.6
	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	ошибки в процессе освоения.	
		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	
		физических способностей, выбирают индивидуальный режим	
		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	
		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила	
		безопасности	
	Овладение техникой прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	1.4
		осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1.6
	7 класс:		1.0
	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	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	Описывают технику выполнения метательных упражнений,	1.4
	7 класс:	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1.6
	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с	ошибки в процессе освоения.	
	шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
	1 / / 1 /	1	1

Развитие скоростно- силовых способностей	вертикальную цель (1X1 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 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 метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития скоростносиловых способностей	1.4 1.6
Развитие скоростных способностей	7 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	1.4 1.6
Развитие выносливости	7 классы: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	1.4 1.6
Знания о физической культуре	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	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	1.4
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	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	1.4 1.6
Овладение организаторскими умениями	7 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий Модуль «СПОРТ» 5часов	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	1.4 1.6

Овладение техникой приёмов	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	1.2 1.3 1.4 1.6
Развитие координационных способностей	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	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Знания	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 разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники	
Самостоятельные занятия	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	1.2 1.3 1.4 1.6
Овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем 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	1.2 1.3 1.4 1.6
	Модуль «Спортивные игры «.Во	олейбол бчасов	
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	1.2 1.3 1.4 1.6
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.2 1.3 1.4 1.6

	(перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
Освоение техники приёма и передач	7 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	перемещения вперёд.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
	Tropoga in in ital coconi. To ital ropes cortej.	безопасности	1.0
Овладение игрой и комплексное	7 классы:	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	1.3
	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1.4
	психомоторных способностей	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	1.6
		воздухе, используют игру в волейбол как средство активного	
		отдыха	
Развитие координационных	7 классы:	Используют игровые упражнения для развития названных	1.2
способностей (ориентирование в	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике	координационных способностей	1.3
пространстве, быстрота реакций и пере-	перемещений и владения мячом типа бег с изменением		1.4
строение двигательных действий,	направления, скорости,		1.6
дифференцирование силовых, простран-	челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;		
ственных и временных параметров	метания в цель различными мячами,		
движений, способностей к согласованию	жонглирование.		
движений и ритму)	упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном		
	ритме;		
	всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче-		
	тании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.		
	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3		
Развитие выносливости	7 классы:	Определяют степень утомления организма во время игровой	1.2
	Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,	деятельности, используют игровые действия для развития	1.3
	двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	выносливости	1.4
			1.6
Развитие скоростных и скоростно-	7 классы:	Определяют степень утомления организма во время игровой	1.2
силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из	деятельности, используют игровые действия для развития	1.3
	различных исходных положений.	скоростных и скоростно-силовых способностей	1.4
	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной		1.6
	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		
Освоение техники нижней прямой	7 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	сетку	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Освоение техники прямого нападающего	7 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	· - · · · ·	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Закрепление техники владения мячом и	7 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
развитие координационных способ-	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3

			1.4
ностей		процессе игровой деятельности	1.4 1.6
Зокрапланна тахники парамашаний	7 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.0
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способностей	координационных способностей	процессе игровой деятельности	1.3
координационных спосооностей	координационных спосооностси	процессе игровой деятельности	1.6
Освоение тактики игры	7 классы:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
•	Закрепление тактики свободного нападения.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
	Позиционное нападение с изменением позиций	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.4
		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.6
		процессе игровой деятельности	
Знания о спортивной игре	7 классы:	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной	1.2
	Терминология избранной спортивной игры;	игре. Характеризуют технику и тактику выполнения	1.3
	техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;	соответствующих игровых двигательных действий.	1.4
	тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков,	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют	1.6
	позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).	правила и основы организации игры	
	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		
Самостоятельные занятия прикладной	7 классы:	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые	1.2
физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных,	задания в самостоятельных занятиях при решении задач	1.3
	скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	1.4
	Игровые упражнения по совершенствованию технических при-	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	1.6
	ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение,	этих занятий	
	сочетание приёмов).		
	Подвижные игры и игровые задания. Приближённые к		
	содержанию разучиваемых спортивных игр.		
	Правила самоконтроля		1.0
Овладение организаторскими умениями	7 классы:	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным	1.2
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию	1.3
	приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп-	1.4
	судействе, комплектование команды,	лектовании команды, подготовке мест проведения игры	1.6
	подготовка места проведения игры Модуль «Спортивные игры» Ф	Durfort 4 noce	
Краткая характеристика вида спорта	История футбола.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся	1.2
Требования к технике безопасности	Основные правила игры в футбол.	отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами	1.3
треоования к технике осзопасности	Основные приёмы игры в футбол.	игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при	1.4
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	1.5
	Правила техники безопасности	запитних футослом. Выполниют контрольные упражнении и тесты	1.6
Овладение техникой передвижений,	7 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
-		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Освоение ударов по мячу и остановок	7 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	изменением направления движения и скорости ведения с	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
	пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
	ногой	безопасности	

Овладение техникой удар	ов по воротам	7 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
овладение техникои удар	ов по воротам	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		продолжение овладения техников ударов по воротам	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
			безопасности	1.0
Zoren orrigorius moviliuru nuo	TOURS MOUNT II	7 10700011	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
Закрепление техники вла развитие координационн		7 классы: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём		1.3
	ых спосоо-		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
ностей		мяча, остановка, удар по воротам	процессе игровой деятельности	
2	U	_	M	1.6
Закрепление техники пер		7 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
владения мячом и развит		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способ	ностеи	владения мячом	процессе игровой деятельности	1.4
			D V	1.6
Освоение тактики игры		7 класс:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
		Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
		Дальнейшее закрепление приёмов тактики	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.4
			варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.6
			процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и компл		7 класс:	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных	способностей	Дальнейшее закрепление техники	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	1.3
			уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1.4
			Определяют степень утомления организма во время игровой	1.6
			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	
	T	Модуль «Спорт» 5 ча		
Способы двигательной	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Выполняют специально подобранные самостоятельные	
(физкультурной)			контрольные упражнения	
деятельности				
Выбор упражнений и	Гибкость		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.4
составление	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила		гибкости.	
индивидуальных			Оценивают свою силу по приведённым показателям	
комплексов для			Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	1.6
утренней зарядки,		ля развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Оценивают свою силу по приведённым показателям	
физкультминуток и	Упражнения д	ля развития силы мышц туловища		
физкультпауз (подвиж-	Быстрота		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
ных перемен)		ля развития быстроты движении (скоростных способностей).	быстроты.	
	Упражнения, с	одновременно развивающие силу и быстроту	Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
	Выносливость		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.1
	Упражнения д	ля развития выносливости	выносливости.	1.6
			Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	
	Ловкость		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
		ля развития двигательной ловкости.	ловкости.	
		ля развития локомоторной ловкости	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Организация и	Туризм		Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на	1.4
проведение пеших	История туриз	вма в мире и в России.	практике туристские навыки в пешем походе под руководством	
проведение пеших	Пеший туризм		преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к	

Требование к технике	Техника движения по равнинной местности.	природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении	
безопасности и	Организация привала.	повязок и жгутов, переноске пострадавших	
бережному отношению	Бережное отношение к природе.		
к природе	Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		
(экологические			
требования)			

8 классы 2 ч в неделю, всего 68 часов.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Раздел 1. Что вам надо знать (в 1	процессе урока)	
Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	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	1.1 1.5 1.1 1.5
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения Психические процессы в обучении двигательным действиям Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	1.1 1.5 1.1 1.5
Самонаблюдение и само- контроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	1.1
нятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок	1.1 1.5
	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	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических	1.1 1.5

	закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении	упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют	
	здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.	дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,	
	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в	руководствуются правилами безопасности при их проведении.	
	бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные	
		сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани,	
		руководствуются правилами проведения банных процедур	
Предупреждение травма-	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при	1.1
тизма и оказание первой	спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания	занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые	1.5
помощи при травмах и	первой помощи при травмах	травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой	
ушибах		помощи при травмах	
Совершенствование физи-	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических	Обосновывают положительное влияние занятий физическими	1.1
ческих способностей	(кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их	упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между	1.5
Tecking endedoneeren	совершенствования	развитием физических способностей и основных систем организма	1.5
Адаптивная физическая	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической	1.5
_	по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения,	культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность	1.5
культура		ванятий	
П 1	профилактики утомления		1 5
	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения		1.5
прикладная физическая	профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического	физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с	
подготовка	совершенствования	трудовой деятельностью человека	
	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая	Раскрывают историю возникновения и формирования физической	1.5
	культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о	культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление	
культуры	зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних	культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	
	Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и		
	победители)		
Физическая культура и	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в	1.5
олимпийское движение в	становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских	дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д.	
России (СССР)	играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем	
	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	знаменателен советский период развития олимпийского движения в	
	Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г	России	
Возрождение	Олимпиады: странички истории	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный)	1.5
	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные	победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных	
олимпийского движения	отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция	спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его	
7	честного спорта	рекорды на Олимпиадах»	
	Territorio emopre	учнорди на очинанидани	
	Модуль « Спортивные игры «.	Баскетбол 7 ч	
	Term in	le ::	
Овладение техникой пере-	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
движений, остановок, по-		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.3
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.4
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.6
		ности	
Освоение ловли и передач	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.3
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.4
			1.6
		ности	
Освоение техники веления	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча	The same of the sa	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.3
14		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.4
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.6
1	1	тельний и ровых присмов и денетьии, соотнодают правила осзонас-	1.0

		ности	
Овладение техникой брос-	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
	Броски одной и двумя руками в прыжке	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.3
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.4
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.6
		ности	110
Освоение индивидуальной	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
техники зашиты		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.3
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.4
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Закрепление техники вла-	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
дения мячом и развитие	способностей.	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способ-		процессе игровой деятельности	1.4
ностей			1.6
	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
	координационных способностей.	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
и развитие координацион-		процессе игровой деятельности	1.4
ных способностей			1.6
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.2
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	1.3
	на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх)	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	1.4
	игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	1.6
		деятельности	
Овладение игрой и ком-	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	1.2
плексное развитие психо-	Совершенствование психомоторных способностей	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	1.3
моторных способностей		уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	1.4
		Определяют степень утомления организма во время игровой	1.6
		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	
	Модуль « Гимнастика « .12 часов.		
	Tr. TT. I	D III. "	1.0
	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	1.2
нений			1.3
			1.4
			1.6
Освоение	Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют	1.2
общеразвивающих		комбинации из числа разученных упражнений	1.5
упражнений без предметов			1.4
на месте и в движении			1.6
Освоение общеразвиваю-	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг),	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и	1.2
щих упражнений с предме-	тренажёров, эспандеров	составляют комбинации из числа разученных упражнений	1.3
тами			1.4
			1.6
_		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические	
		комбинации из числа разученных упражнений	1.3
	нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди		1.4
	махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;		1.6

	вислёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок		
Освоение опорных прыж-	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки:	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические	1.2
ков	прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	комбинации из числа разученных упражнений	1.3
	(None of the population in the second of the	nesionia qui no mona paoj romani jirpanii omi	1 4
			1.6
Освоение акробатических	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют	1.2
упражнений	кувырок; стойка на голове и руках.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1.3
упражнении	девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	акрооатические комоинации из числа разученных упражнении	1.3
	девочки. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад.		1.6
D	C	H	
Развитие	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.2
координационных		развития названных координационных способностей	1.3
способностей			1.4
			1.6
Развитие силовых способ-	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и	1.2
ностей и силовой выносли-		силовой выносливости	1.3
вости			1.4
			1.6
Развитие скоростно-	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	1.2
силовых способностей		способностей	1.3
			1.4
			1.6
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	1.2
			1.3
			1.4
			1.6
Знания о физической куль-	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	; Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	1.2
туре	страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;	правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают	1.3
31	упражнения для самостоятельной тренировки	страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику	1.4
) k	безопасности. Владеют упражнениями для организации	1.6
		самостоятельных тренировок	
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при	1.2
	совершено выповых, координационных енессонстви и тнокости		1.3
		самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.4
		самоконтроль за физической нагрузкой во времи этих запитии	1.6
Ордодония	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.2
Овладение			
организаторскими	на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка		1.3
умениями	упражнений	способностей. Выполняют обязанности командира отделения.	1.4
		Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают	1.6
		правила соревнований	
	«Модуль « Легкая атлетика 26 часов.		
Овладение техникой	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	1.2
спринтерского бега	-от 70 до 80 м		1.3
	-до 70 м.	процессе освоения.	1.4
	Подготовка нормативов ГТО.		1.6
		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	Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают	1.2
прыжка в длину	прыжки в длину с 11 — 13 шагов разоста.	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.3
прыжка в длину		процессе освоения.	1.4
			1.6
		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1.0
		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	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают	1.2
прыжка в высоту		её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.3
		процессе освоения.	1.4
		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1.6
		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	
Овпаление техникой мета-	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают	1.2
ния малого мяча в цель и	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.3
	— с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя	процессе освоения.	1.4
на дальность	руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1.6
			1.0
	шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих	
		физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают	
		правила безопасности	
Развитие скоростно-	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых	1.2
силовых способностей		способностей	1.3
			1.4
			1.6
Знания о физической куль-	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления	1.2
туре	организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	здоровья и основных систем организма и для развития физических	1.3
	выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выпол-	способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают	1.4
	нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме	упражнения для организации самостоятельных тренировок.	1.6
	легкоатлетических упражнений. направленных на развитие выносливости, быстроты,	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж-	
	силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях	нений и правила соревнований	
	лёгкой атлетикой		
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых,	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при	1.2
	скоростных и координационных способностей на основе освоенных	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	1.3
	легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.4
	The second of th		1.6
Овладение	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.2
	результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	* *	1.3
организаторскими	результатов и проведении соревновании, в подготовке места проведения занятии	упражнении, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и	
умениями			1.4
		проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест	1.6
	15 10 12	проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
	1.5. Кроссовая подготовка 12 часов.		1.0
Развитие выносливости	Кросс до 18 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	1.2

1.6		круговая тренировка.		1.3 1.4
Подравние техникой при- должнение техникой при- должнение техникой при- должнение приблами страхован Тобая и переданжения не болждение обраба за витодное положение. Борьба за предмет, Упраждения по долждения приблами страхован Тримствого туркждения в единоборствах, дая предмет в приметого туркждения в единоборствах дая упраждения в долждения приблами страхован Тоторстве проблетного материала по приблами страхован Тоторстве проблетного материала по приблами страхован при долждения при долждения в приметого технику физических собольствого осноения упраждения в содностветного осноения упраждения в подпижанае птры для развития в подпижанае птры для развития в приметого состение упраждения и подпижанае птры для развития в приметого осноение упраждения и подпижанае птры для развития в приметого осноение упраждения в подпижанае птры для развития в приметого осноение упраждения и подпижанае птры для развития в приметого осноение упраждения в подпижанае птры для развития в приметого осноение упраждения в савнобретнах для укрешения ручения упраждения в приметого упраждения в савнобретнах для укрешения ручения упраждения в савнобретнах для укрешения ручения упраждения в савнобретнах для укрешения ручения упраждения в собольстве от техников пере образа для укрешения приметого упраждения в самнобретнах для укрешения приметого упраждения в подпижание птры для развитие сто для уста для упраждения в подпижание приметого упраждения в подпижание птры для развитие сто для упраждения в подпижание птры для для упраждения в подпижание птры для для упраждения в подпижание птры упраждения в подпижание птры для				
Овывдение техникой пределения и сравления и стойке. Заманты рук и туривници. Освобовдение от обе самостотельно, вызывают и туривных спрамовения. 1.2 междения обеста пределения постажения и срамовения обеста пределения постажения и срамовения обеста пределения и срамоверования обеста пределения и срамоверования и пределения и срамоверования и пределения и срамоверования и подпечения и срамоверования и подпечения и подпеч		Модуль «Спорт». 10 часов		
вординационных способностей парах» и т. п. 1.3 парах» и т. п. 1.4 1.6 Развитив сиповых способностей педновой выносань постей и силовой выносань востей в силовобративах и в правилах и воправилах и выпарах объема в правилах и в правилах и воправилах и в правилах и правилах	I -	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по	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	1.3 1.4
постей и силовой выносли- вости — на пости — на пос	координационных	«Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в		1.3 1.4
Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при гравмах Самостоятельные занятия Самостоятельные занятия Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры Самостоятельные занятия Овладение Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника суды. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом Модуль «Спортивные игры «Волейбол 6 часов Модуль «Спортивные игры «Волейбол 6 часов Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Овладение техники префами на программным материалом Модуль «Спортивные игры «Волейбол 6 часов Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Овладение техники префами передвижений, остановок, поворотов и стоек Овладение техники префами прираммным материалом Выполняют обязанности командира отделения и помощника суды. Модуль «Спортивные игры «Волейбол 6 часов Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановок, поворотов и стоек передач мяча Передача мяча пад собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через и передам мяча передач мяча Передача мяча пад собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через осванают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановают технику изучаемых и регы приёмов и действий, освановают технику и приёмов и действий, освановают правыла Освоение техники провых приёмов и действий, освановают технику изучаемых и провых приёмов и действий, освановают технику изучаемых и гровых приёмов и действий, освановают технику и приёмов и действий, освановают правыла Освоение техники провых приёмов и действий, освановают технику и приёмов и действий, соблюдают правыла Сету. Освоение техники провых приёмов и действий, соблюдают правыла 1.2 Освоение техники провых приёмов и действий, соблюдают правыла 1.3 Вазмодействуют со сверстниками и процессе совместного сопосния и г	ностей и силовой выносли-		силовых способностей и силовой выносливости	1.3 1.4
решении задач физической и технической и подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий 1.4 (объедание образанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощника судьи. Оказание помощника судьи. Оказание помощника судьи объедания программным материалом программным материалом (объедание образанности командира отделения, программным материалом). Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи (объедание техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (объеданавное тих самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, остановок и действий, остановок предвижений пробрам и действий, объеманают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, остановок и действий, осванвают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осванвают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технику изучаемых игровых приёмов и действий, осванвают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технику игровых приёмов и действий, осанвают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осанвают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осбанают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опшебки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Знания	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	1.3 1.4
организаторскими программным материалом Модуль «Спортивные нгры «Волейбол 6 часов Модуль «Спортивные нгры «Волейбол 6 часов Модуль «Спортивные нгры «Волейбол 6 часов Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, освановают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осблюдают правила осетку. Освоение техники приёма и передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через остануют со сверстниками в процессе совместного освоения дамодействуют со сверстниками в приессе совместного освоения дамодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осблюдают правила осванавот их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, осблюдают правила осванавот их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, осблюдают правила осванавот их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, соблюдают правила осванавот их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, осблюдают правила осванавают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, осблюдают правила объемнением объемнением объемнением объемнением объемнением объемнением объемнением о	Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	1.3 1.4
Овладение техникой 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 Освоение техники приёма и передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают 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 1.2 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 1.3 1.4 1.5	организаторскими	помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	1.3 1.4
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановок, повайный технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановок и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановок и стоек Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила Освоение техники приёма и передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила 1.2 Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, освановают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила 1.3 1.4 1.5				
движений, остановок, поворотов и стоек воротов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча передач мяча Передача мяча Освоение техники приёма и передач мяча передач мяча Освоение техники приёма и передач мяча передач мяча Освоение техники приёма и передач мяча передач мяча Описывают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, остановов и действий, облюдают правила 1.3 Описывают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила 1.4 1.5 Описывают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила 1.6		Модуль «Спортивные игры «.Во.	лейбол 6 часов	
и передач мяча сетку. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила 1.6	движений, остановок, по-		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.3 1.4
безопасности Овладение игрой и ком- Игра по упрощённым правилам волейбола. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, 1.2	и передач мяча	сетку.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.3 1.4 1.6

плексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры Дальнейшее обучение технике движений.	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	1.3 1.4 1.6 1.2 1.3 1.4 1.6
движений и ритму) Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	1.2 1.3 1.4 1.6
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	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	1.2 1.3 1.4 1.6
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.2 1.3 1.4 1.6
Освоение техники прямого нападающего удара	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.2 1.3 1.4 1.6
Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координационных способ- ностей	Совершенствование координационных способностей	процессе игровой деятельности	1.2 1.3 1.4 1.6
мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности 1	1.2 1.3 1.4 1.6
	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	1.2 1.3 1.4 1.6

		деятельности	
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих	1.2
	или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное		1.3
	нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной	безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	1.4
	игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в		1.6
	нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными		
	играми		
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые	1.2
	способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию	задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической,	1.3
	технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание	технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют	1.4
	приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.6
	разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		
Овладение	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным	1.2
организаторскими	содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,	играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию	1.3
умениями	подготовка места проведения игры	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова-	1.4
		нии команды, подготовке мест проведения игры	1.6

Модуль «Спортивные игры « Футбол 4 часа

Краткая характеристика вида спорта	История футбола.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся	1.2
Требования к технике безопасности	Основные правила игры в футбол.	отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами	1.3
	Основные приёмы игры в футбол.	игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при	1.4
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	1.5
	Правила техники безопасности		1.6
Овладение техникой передвижений,	8 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Освоение ударов по мячу и остановок	8 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	изменением направления движения и скорости ведения с	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
	пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
	ногой	безопасности	
Овладение техникой ударов по воротам	8 классы:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Закрепление техники владения мячом и	8 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
развитие координационных способ-	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
ностей	мяча, остановка, удар по воротам	процессе игровой деятельности	1.4
			1.6
Закрепление техники перемещений,	8 классы:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
владения мячом и развитие	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способностей	владения мячом	процессе игровой деятельности	1.4
			1.6
Освоение тактики игры	8 класс:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
_	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3

	Дальнейшее закрепление приёмов тактики	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1.4 1.6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 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	1.2 1.3 1.4 1.6

9 классы 2 часа в неделю, всего 68 часов.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Раздел 1. Что вам надо знать (в п	процессе урока)	
Физическое развитие чело-	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных	1.1
века	подготовленность	особенностях, своего физического развития при осуществлении	1.2
	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	1.3
	показателями физического развития	деятельности	1.4

			
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки,	1.1
	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении	подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и	1.2
	двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей	коррекции	1.3
	физического развития человека Основные средства формирования и профилактики		1.4
	нарушений осанки и коррекции телосложения		
		Doorge vinoson over over over over over over over over	1 1
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в	1.1
		регуляции основных систем организма	1.2
	кровообращения и энергообеспечения		1.3
			1.4
	Психические процессы в обучении двигательным действиям	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным	1.1
	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной	действиям	1.2
	деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление,		1.3
	воображение, память)		1.4
Самонаблюдение и само-	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	1.1
контроль	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья,	занятий.	1.2
	физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.		1.3
	Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	показатели своей физической подготовленности	1.4
			1.5
Оценка эффективности за-	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и	1.1
нятий физкультурно-оздо-	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике	используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	1.2
ровительной	двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и	1.3
деятельностью	освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её	руководствуются правилами профилактики появления и устранения	1.4
	основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	ошибок	1.4
	основные показатели. Профилактика появления ошиоок и спосооы их устранения	ОШИООК	
способы выявления и уст-			
ранения ошибок в технике			
выполнения упражнений			
(технических ошибок)			
Личная гигиена в процессе	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на	Продолжают усваивать основные гигиенические правила.	1.1
занятий физическими уп-	работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их	1.2
ражнениями		роль и значение в режиме дня.	1.3
pundicinini	организма, правила безопасности и гигиенические требования во время	Используют правила подбора и составления комплекса физических	1.4
		упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют	1.4
	закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении		
	здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.	дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,	
	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в	руководствуются правилами безопасности при их проведении.	
	бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные	
		сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани,	
		руководствуются правилами проведения банных процедур	
Предупреждение травма-	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и		1.1
тизма и оказание первой	спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания	занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые	1.2
помощи при травмах и	первой помощи при травмах.		1.3
ушибах		помощи при травмах.	1.4
	травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической	
	Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по	подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать	
	показу, объяснению и описанию.	гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития	
		человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики	
		травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь	
		представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику	
		физических упражнений.	
Совершенствование физи-	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических	Обосновывают положительное влияние занятий физическими	1.1
ческих способностей	(кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их	упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между	1.2

	совершенствования	развитием физических способностей и основных систем организма	1.3
	совершенотвования	развитием физических способностей и основных систем организма	1.4
Адаптивная физическая	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической	1.1
культура	по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения,	культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность	1.2
		занятий	1.3
			1.4
Профессионально-	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной	1.1
прикладная физическая	профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического	физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с	1.2
подготовка	совершенствования	трудовой деятельностью человека	1.3
			1.4
История возникновения и	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая	Раскрывают историю возникновения и формирования физической	1.1
		культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление	1.2
культуры	зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних	культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	1.3
	Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)		1.4
Физическая культура и	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в	1.1
олимпийское движение в	становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских	дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д.	1.2
России (СССР)		Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем	1.3
	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	знаменателен советский период развития олимпийского движения в	1.4
	Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г	России	1.5
Возрождение	Олимпиады: странички истории	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный)	
Олимпийских игр и	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные	победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных	1.2
олимпийского движения	отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция	спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его	1.3
	честного спорта	рекорды на Олимпиадах»	1.4
2 1		la l	1.5
Знания о физической		Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных	1.1
культуре	Развитие Самбо в России.	спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и	1.2 1.3
		понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.	1.5
		в госсии. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной	1.4
		войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как	1.5
		успех России на международной арене.	
		успех і осени на международной арене.	
	Модуль « Спортивные игры. « 17 часо		
Овладение техникой пере-		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.1
движений, остановок, по-		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.2
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.3
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.4
		ности	1.5
	т		1.6
	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.1
мяча		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.2
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.3
			1.4 1.5
		ности	1.6
Осроение техники веления	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1 1
		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1 2
мяча			1.2
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.3

		L	1 4
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.4
		ности	1.5
			1.6
Овладение техникой брос-	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.1
ков мяча	Броски одной и двумя руками в прыжке	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.2
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.3
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас-	1.4
		ности	1.5
			1.6
Освоение индивидуальной	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.1
техники зашиты		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.2
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.3
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.4
		безопасности	1.5
			1.6
Закрепление техники вла-	Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.1
дения мячом и развитие		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.2
координационных способ-		процессе игровой деятельности	1.3
ностей		Information Administration	1 4
			1.5
			1.6
Закрепление техники пере-	Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.1
мещений, владения мячом	Cobepmenerbobanne teximikn	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.2
и развитие координацион-		процессе игровой деятельности	1.3
ных способностей		процессе игровой деятельности	1.3
ных спосооностеи			1.5
			1.6
0.00.0000000000000000000000000000000000	Поти у объемо розмотително постания и пота	Dogwood To Youth Victor of the Control of the Contr	
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.1
			1.2
	на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх)	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	1.3
	игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	
		деятельности	1.5
			1.6
Овладение игрой и ком-	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	1.1
плексное развитие психо-	Совершенствование психомоторных способностей	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	1.2
моторных способностей		уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	1.3
		Определяют степень утомления организма во время игровой	1.4
		деятельности, используют игровые действия баскетбола для	1.5
		комплексного развития физических способностей. Применяют правила	1.6
		подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в	
		баскетбол как средство активного отдыха	
	Модуль «Гимнастика « 12 часов		
Oone evere eme	Помочен е мого не мосто не моги бы в могательно	Department of the option was assessed in the control of the contro	1 1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	1.1
нений	по одному в колонны по два, по четыре в движении		1.2
			1.3
			1.4
			1.5
			1.6
Освоение	Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют	1.1

общеразвивающих		комбинации из числа разученных упражнений	1.2
упражнений без предметов			1.3
на месте и в движении			1 4
на месте и в движении			1.5
ı		!	1.3
_	- " " " " " " " " " " " " " " " " " " "		1.6
	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг),		1.1
щих упражнений с предме-		составляют комбинации из числа разученных упражнений	1.2
тами			1.3
Tawr			
İ			1.4
l			1.5
ı			1.6
Освоение и совершенство-	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические	1 1
			1.2
1	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор		1.3
1	на нижнюю жердь.		1.4
	A · ·		1.5
			1.6
Освоение опорных прыжко			11.0 N
			c J
			c I
			E C
Освоение акробатических	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют	1.1
			1.2
y ii pumii ciii iii	e they may on have the hand have been an educated and have been all and have all and have a first and have a		1.3
			1.4
			1.5
		ļ	1.6
Развитие	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для	1.1
координационных			1.2
способностей		ļ	1.3
		ļ	1.4
			1.5
			1.6
Развитие силовых способ-	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и	1.1
ностей и силовой выносли-	•	силовой выносливости	1.2
		Chilobon Bullocambooth	
вости		ļ	1.3
1		ļ	1.4
		ļ	1.5
			1.6
D	G	TI	
Развитие скоростно-	Совершенствование скоростно-силовых способностей		1.1
силовых способностей			1.2
			1.3
			1.4
			1.4
			1.5
			1.6
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	1.1
			1.2
		1	1.4

			1.3
			1.4
			1.5
			1.6
Знания о физической куль-	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	1.1
туре	страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;	правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают	1.2
	упражнения для самостоятельной тренировки	страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику	1.3
		безопасности. Владеют упражнениями для организации	1.4
		самостоятельных тренировок	1.5
			1.6
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при	1.1
	1	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	1.2
		самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.3
			1.4
			1.5
			1.6
Овладение	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.1
организаторскими	на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических	
умениями	упражнений	способностей. Выполняют обязанности командира отделения.	1.3
y MCIIIIXWII	ynpuxiteinin	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают	1.4
		правила соревнований	1.5
		inpublista copeditobatism	1.6
	Модуль «Легкая атлетика «26 часов		1.0
Овладение техникой	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	1.1
спринтерского бега	Совершенствование двигательных способностей. Подготовка нормативов ГТО.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.2
сприптерского оста	совершенотвование двигательных спосооностей. Подготовка пормативов 1 10.	процессе освоения.	1.3
		демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1.4
		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	1.5
		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	1.6
		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1.0
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
		беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Овладение техникой	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину		1.1
прыжка в длину	дальнениес обучение технике прыжка в длину	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.2
прыжка в длипу		процессе освоения.	1.3
		демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1.4
		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	1.5
		физических способностей, выбирают индивидуальный режим	1.6
		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	1.0
		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила	
		безопасности.	
Овладение техникой	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают	1 1
прыжка в высоту	совершенотводание техники прыжка в высоту	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.1
прыжка в высоту		процессе освоения.	1.3
		процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1.4
		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнении. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	1.5
		применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	1.6
		физических спосооностей, выобрают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	1.0
		сокращений.	<u> </u>

		D	
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
		прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Овладение техникой мета-	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают	1 1
ния малого мяча в цель и		её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.2
		процессе освоения.	1.3
	до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — 2		1.4
	кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих	1.5
	кі) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх		1.6
		процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают	1.0
		1 *	
		правила безопасности	
Развитие скоростно-	Совершенствование скоростно-силовых способностей		1.1
силовых способностей		способностей	1.2
			1.3
			1.4
			1.5
			1.6
Знания о физической куль-	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления	1.1
	организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	здоровья и основных систем организма и для развития физических	1.2
	выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выпол-		1.3
		упражнения для организации самостоятельных тренировок.	1.4
	легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты,		1.5
	силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях	нений и правила соревнований	1.6
	дегкой атлетикой	нении и правила соревновании	1.0
		T.I.	1 1
		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при	1.1
	скоростных и координационных способностей на основе освоенных	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	1.2
	легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.3
			1.4
			1.5
			1.6
Овладение	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.1
организаторскими	результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических	1.2
умениями		способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и	1.3
		проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест	1.4
		проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	1.5
			1.6
		1	1
Развитие выносливости	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег, эстафеты,	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	1.1
		применяют разутенные упражнения для развития выпосливости	1.2
	круговая тренировка.		1.3
			1.4
			1.5
			1.6
	Marrier (Croppy 5 wasan		
	Модуль «Спорт» 5 часов.	_	
Овладение техникой при-	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают	
ёмов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	1.1 1.2
ёмов	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	1.5 1.6
		единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	1.0
Развитие	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа		1.1
координационных	«Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в	координационных способностей	1.1
способностей	парах» и т. п.	поординационных спосоопостен	1.3
chocomocien	hupun H 1. II.		1.5
			1.5
			1.6
Развитие силовых способ-	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития	1.1
ностей и силовой выносли-	отповые упражнения и одиноворотва в парах	силовых способностей и силовой выносливости	1.2
вости		Children in Children in Children admices in Berna	1.3
Boein			1 4
			1.5
			1.6
Знания	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления	1.1
Shuma	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его	здоровья, основных систем организма и для развития физических	1.2
	координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при	способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра-	1.3
	травмах	зученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	1.4
	1 Publida	Раскрывают понятие техники	1.5
		і аскрывают попятие техники	1.6
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при	1.1
Camberon establishe samman	у прижнения в нараж, овладение приемами отражовки, подвижные игры	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	1.2
		самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.3
		самоконтроль за физической нагрузкой во времи этих запитии	1.4
			1.5
			1.6
Овладение	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения,	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	1.1
организаторскими	помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических	1.2
способностями	программным материалом	способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также	1.3
			1.4
		Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	1.5
		Summer consumers Romanana enganemen in memorana engane	1.6
	Модуль «Волейбол « б	чясов	
Овладение техникой пере-	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.1
движений, остановок, по-		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.2
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.3
1		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.4
		безопасности	1.5
			1.6
Освоение техники приёма	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.1
и передач мяча	цели	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1.2
*		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.3
		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.4
		безопасности	1.5
			1.6
Овладение игрой и ком-	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	1.1
плексное развитие психо-	1	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	1.2
моторных способностей		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1.3
	<u> </u>	U	

Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, спо-	Совершенствование координационных способностей	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 Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1.4 1.5 1.6 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5
собностей к согласованию движений и ритму)			
Развитие выносливости	Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5
Развитие скоростных и	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой	1.1
скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	1.2 1.3 1.4 1.5
Освоение техники нижней прямой подачи	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	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5
Освоение техники прямого нападающего удара	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	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности I	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом	Совершенствование координационных способностей		1.1

и развитие координацион-		процессе игровой деятельности	1.3
ных способностей			1.4
			1.5
			1.6
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1.1
Ī	3. Игра в защите	тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	1.2
		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	1.3
		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	1.4
		деятельности	1.5
			1.6
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих	1.1
	или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное		1.2
		безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	1.3
	игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в		1.4
	нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными		1.5
	играми		1.6
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые	1.1
	способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию	задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической,	1.2
		технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют	1.3
	приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.4
	разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		1.5
			1.6
Овладение	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным	1.1
организаторскими	содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,	играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию	1.2
умениями	подготовка места пведения игры	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова-	1.3
	•	нии команды, подготовке мест проведения игры	1.4
		* * * *	1.5
			1.6

Модуль «Футбол « 4 часа

Краткая характеристика вида спорта	История футбола.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся	1.2
Требования к технике безопасности	Основные правила игры в футбол.	отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами	1.3
	Основные приёмы игры в футбол.	игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при	1.4
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	1.5
	Правила техники безопасности		1.6
Овладение техникой передвижений,	9 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
		безопасности	
Освоение ударов по мячу и остановок	9 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
мяча	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
	изменением направления движения и скорости ведения с	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
	пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6
	ногой	безопасности	
Овладение техникой ударов по воротам	9 класс:	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1.2
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1.3
		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.4
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	1.6

		безопасности	
Закрепление техники владения мячом и	9 класс:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
развитие координационных способ-	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
ностей	мяча, остановка, удар по воротам	процессе игровой деятельности	1.4
			1.6
Закрепление техники перемещений,	9 класс:	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	1.2
владения мячом и развитие	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.3
координационных способностей	владения мячом	процессе игровой деятельности	1.4
			1.6
Освоение тактики игры	9 класс:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1.2
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	1.3
	Дальнейшее закрепление приёмов тактики	безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1.4
		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	1.6
		процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное	9 класс:	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,	1.2
развитие психомоторных способностей	Дальнейшее закрепление техники	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	1.3
		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1.4
		Определяют степень утомления организма во время игровой	1.6
		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	

Модуль « Спорт» 5 часов

		T
	Выполняют специально подобранные самостоятельные	
	контрольные упражнения	
носливость и ловкость. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
Гибкость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.4
Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для	гибкости.	
ног и тазобедренных суставов	Оценивают свою силу по приведённым показателям	
Сила	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	1.6
Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Оценивают свою силу по приведённым показателям	
Упражнения для развития силы мышц туловища		
	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
Выносливость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.1
Упражнения для развития выносливости	выносливости.	1.6
•	Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	
	•	
Ловкость	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития	1.6
Упражнения для развития двигательной ловкости.	ловкости.	
	Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Туризм		1.4
История туризма в мире и в России.		
Организация привала.	повязок и жгутов, переноске пострадавших	
Бережное отношение к природе.		
	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 движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.	Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Подготовка к сдаче норм ГТО. Тибкость 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 рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения для развития выносливость Упражнения для развития выносливости Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроты. Оценивают свою быстроть по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливость. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигательной ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Пеший туризм. Организация привала. Контрольны упражнения для разученные комплексы упражнений для развития двигателям Товкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигателям Выполняют р

к природе	Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	
(экологические		
требования)		

Весь программный материал делится на две части — *базовую* и *вариативную*. В *базовуючасть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*пыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей ФК и ОБЖ МАОУ МО Динской район СОШ № 31 От « 30» августа 2023 года ______Строкач С. В.

СОГЛАСОВАНО

Ваместитель директора во ВР
Алиева Е.Р.
«30» августа 2023г.