СОГЛАСОВАНО Руководитель МО/	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора школы по учебно — воспитательной рабо/Кулемякина Н. В/ «»20 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы
	бочая программа педа агариной Ирины Александро	
	Чухневой Валентины Иванов ФИО, должность, категория	
	вической культуре 5-9 клас предмет, класс или уровень обучени ьного общеобразовательног	is
	образовательная школа с. ицкого района Саратовской	-
Сре	оки реализации 2020 – 2025	5 года
		ассмотрено на заседании педагогического совета протокол № от
	<u>«</u> _	»20г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	.3
2.	Содержание учебного предмета, курса	
3.	Тематическое планирование	

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 5-7 классах

		Количество часов (уроков)				
№ п/п	Вид программного материала	Класс	Класс			
		5	6	7		
1	Основы знаний					
2	Развитие двигательных способностей	3	3	3		
3	Двигательные умения и навыки					
3.1	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18		
3.2	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18		
3.3	Легкая атлетика	21	21	21		
3.4	Лыжные гонки	18	18	18		
3.5	Спортивные игры (баскетбол)	24	24	24		

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 8-9 классах

№		Количество часов (уроков)	
п/п	Вид программного материала	Класс	
		8	9
1	Что вам надо знать	В процесс	е урока
2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	3	3
3	Базовые виды спорта школьной програм	<i>І</i> МЫ	
3.1	Спортивные игры (волейбол)	18	12
3.2	Гимнастика с основами акробатики	18	11
3.3	Легкая атлетика	21	14
3.4	Лыжные гонки	18	16
3.5	Спортивные игры (баскетбол)	24	12
	итого:	102	68

3. Тематическое планирование

5 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности
			учащихся
Основы	Страниц	Зарождение	Раскрывают историю возникновения и
знаний	ы	Олимпийских игр древ-	формирования физической культуры.
(в процессе	истории	ности.	Характеризуют Олимпийские игры
урока)		Цель и задачи	древности как явление культуры,
		современного олим-	раскрывают содержание и правила
		пийского движения.	соревнований.
		Наши соотечественники	Определяют цель Олимпийских игр,
		— олимпийские	объясняют смысл символики и ритуалов.
		чемпионы.	Анализируют положения Федерального
			закона «О физической культуре и спорте»
	Познай	Росто-весовые	Регулярно контролируя длину своего
	себя	показатели.	тела, определяют темпы своего роста.
		Правильная и	Регулярно измеряют массу своего тела с
		неправильная осанка.	помощью напольных весов.
		Физическое	Укрепляют мышцы спины и плечевой
		самовоспитание.	пояс с помощью специальных
			упражнений. Составляют личный план
			физического самовоспитания.

	Здоровь е и здоровы й образ жизни.	дня. гимна Основ прове, самос заняти	а жизни. Режим Утренняя стика. вные правила для дения тоятельных	жизни компо взаим Выпо утрен Обору для физку приоб Разуч упраж заняти Выпо	ывают понятие здорового образа и, выделяют его основные оненты и определяют их косвязь со здоровьем человека. пняют комплексы упражнений ней гимнастики. Удуют с помощью родителей место самостоятельных занятий ультурой в домашних условиях и бретают спортивный инвентарь. Ивают и выполняют комплексы кнений для самостоятельных ий в домашних условиях. Пняют основные правила изации распорядка дня.
	Первая помощь при травмах		одение правил асности, страховки иинки.	в нало	рах с одноклассниками тренируются ожении повязок и жгутов, переноске адавших
Двигательн ые умения и навыки	Легкая ат. Овладени техникой спринтеро бега (5 часов)	e		от 30 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	Овладени техникой длительно бега (2 часа)		Бег в равномерном от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	темпе	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой прыжка в длину (4 часа)	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	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
Овпаление	Прыжки в высоту с 3—5	прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту (5 часов)	пагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча (5 часов)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг)	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

	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.	со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила 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.
Проведение самостоя- тельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают

упражнений. Правила самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники ризакисний и правила соревнований и правила соревнований умениями умени			легкоатлетических	упражнения для организации
Овладение организатор- подача комащи, демонстрация упражнений осревнований осревнований осревнований упражнений упражнен				1 - 1
Овладение Измерение результатов; подача команду, упражнений и правила соревнований ипроведения упражнений; помощь в опенке результатов и проведения запятий ипроведения запятий ипроведения в подготовке места проведения запятий ипроженений; помощь в подготовке места проведения запятий ипроженений; помощь в подготовке места проведения запятий ипроженений; помощь в подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогания их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований их оценивать и проводить соревновании безопасности их оценивать и проводить соревновании безопасности их оценивать и проводить соревновании их оценивать и проводить соревновании безопасности их оценивать и соблюдают правилам техники безопасности и страховки во время запятий физическими упражнениями выполнения физическими упражнениями безопасности и страховки во время запятий физическими упражнениями безопасности и страховки во время запятий физическими упражнениями безопасности и страховки в выполняют строевые команды, чётко выполняют строевые команды, чётко выполняют строевые команды, чётко выполняют строевые команды, чётко выполняют строевые команды, и статы правилам техники безопасности и страховки в время правиться прав				1 - 1
Овладение организатор скими умениями Упражлений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, подготовке места проведения занятий прототовке места проведения занятий простейшие комбинации упражнений; помощь в подготовке места проведения занятий прототовке места проведения занятий и простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соревнований, помощь в комбинации упражнений, направленные на развитие соревнований (манаризарите комбинации упражнений, направленные на развитие соревнований (манаризарите комбинации упражнений и страховки во время занятий физических упражнений физических упражнений и упражнений и комбины по одному в комонны по одному в комонны по одному в комонны по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в			•	_
Овладение организатор скими умениями эмениями умениями умениями умениями упражлений; помощь в опенке результатов и проведении соревнований, подготовке места проведения занятий подготовке места проведения занятий выподготовке. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений и комбинации упражнений и колень выдаения упражнений. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений и колень выдаения и колень выдаения и соревнований. Гимпастика- 18 часов Краткая характеристика пребования к технике безопасности и технике безопасности и технике безопасности и технике безопасности и пребования к технике безопасности и пребования к технике безопасности и праковки во время занятий физических упражнениями. Техника выполнения физических упражнениями техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника выполнения физических упражнениями. Техника безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника выполнения физических упражнениями. Техника безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника безопасности и страховки во время занятий физических упражнений по одному в колонну по одному в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в				упражнений и правила
организатор- скими умениями правидений соревнований, в подтотовке места проведения занятий проведения занятий проведения занятий. Простешен комбинации упражнений, направленые на развитие соответствующих физических их осревнований проведения занятий. Правила гехники занятий. Соблюдают правила соревнований привемы привемы привемы привемения в самостоятельных занятия при решении занатия привекой и технической и технической и технической и техничения и занатий упражнения и страковки во время занятий. Выполнают имена выдающихов отечественных спортеменов, отечественных правилами техники безопасности и страковки во время занятий их обътственных спортеменов, отечественных спортеменов, от				1
умениями упражнений; помощь в опенке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные тесты полёткой 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 полотовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая Характеристика вида спорта Требования к технике безопасности и страховки во время занятий физических упражнениями. Техника выполнения физических упражнений и сведением; из колонны по одному в приёмы Трестроение из колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четы в колоннующей в приёмы		Овладение	Измерение результатов;	Используют разученные
умениями упражнений; помощь в опенке результатов и проведении соревнований, в подтотовке места проведения занятий упражнений и технической подтотовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполияют коптрольные тесты полёткой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результать, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подтотовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая Характеристика вида спорта Требования к технике безопасности и страховки во время занятий физических иражнениями. Техника выполнения физических упражнений упражнениями. Техника выполнения физических упражнений упражнениями. Техника выполнения физических упражнений и колонны по одному в приёмы Организующие команды и колонны по одному в приёмы Правиа Герестроение из колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четаре в колошту по одному разведением и слиянием, по восемь в		организатор-		упражнения в самостоятельных
умениями упражнений; помощь в оденке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий в подготовке места 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 соревнований в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований в правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнения и приёмы приёмы приёмы по днюму в колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в				* *
оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий подготовке места проведения занятий Выполняют контрольные упражнения и контрольные упражнения и контрольные упражнения и контрольные простейшие комбинации упражнения и контрольные простейшие комбинации упражнения и контрольные па развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Основная гимпастики. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая характеристика вида спорта Требования к безопасности и техники техники безопасности и техники обзания к техники безопасности и обзанавности упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техники физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техника выполняют строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.		умениями	-	
проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий выполнения и контрольные упражнения и контрольные и упражнения и контрольные и упражнения и контрольные и упражнения и контрольные и комонды и колонны по одному в приёмы колонны по одному в приёмы и колонны по одному разведением и сведением, из колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				подготовки. Осуществляют
гимнастика- 18 часов Краткая характеристика Вида спорта Требования к безопасности технике безопасности опасности Организующие команды и колонны по одному в приёмы Организующие команды и колонны по одному в приёмы Соревнований, в выполнения контрольные тесты полёткой 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 Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортеменов. Обладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнений Организующие команды и колонны по одному в колонны по одному в приёмы Престроение из колонны по теменов, из колонны по одному разведением и сведением; из колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				1
Подготовке места проведения занятий полёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнований соревнований проведения занятий. Соблюдают правила соревнований правила соревнований изапоминают имена выдающихся вида спорта Правила техники технике безопасности и страховки во время опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнений приёмы приёмы (слиянием, по восемь в приёмы) по одному разведением и слиянием, по восемь в			=	
Проведения занятий упражнения и контрольные тесты по лёткой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая характеристика вида спорта Требования к безопасности и страховки во время опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений приёмы Организующие комонны по дному в колонны по одному в приёмы Проблением и сведением; из колонны по два и по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянисм, по восемь в			_	
По лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленые на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика—18 часов Краткая Краткая Краткая История гимнастики. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортеменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическим безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическим развительный и колонны по одному в приёмы Организующие команды и колонны по одному в приёмы Перестроение из колонны по одному в приёмы Колонны по одному в приёмы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы				1
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 Тимнастика- 18 часов Краткая Краткая Краткая Краткая Краткая Краткая Краткая Правила Правила Требования к технике безопасности Страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями Организующие команды и приёмы Перестроение из колонны по одному в приёмы Приёмы Правила техники обезопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Организующие команды и колонны по одному в приёмы Перестроение из колонны по одному в колонны по одному в колонны по два и по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в				
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 Тимнастика- 18 часов Краткая Краткая Краткая Краткая Краткая Краткая Краткая Правила Правила Требования к технике безопасности Страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями Организующие команды и приёмы Перестроение из колонны по одному в приёмы Приёмы Правила техники обезопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Организующие команды и колонны по одному в приёмы Перестроение из колонны по одному в колонны по одному в колонны по два и по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в				Составляют совместно с учителем
упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники обезопасности и техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и приёмы Перестроение из колонны по одному в колонны по одному в колонны по одному в колонны по одному в колонны по подному в колонны по одному в колонны по одному в колонны по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в				=
Витие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями упражнениями Организующие колонны по одному в приёмы колонны по одному в приёмы колонны по одному в приёмы колонны по одному в колонны по одному разведением; из колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				1 =
физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика- 18 часов Краткая				1
Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика-18 часов Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности и технике безопасности упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Перестроение из колонны по одному в приёмы Колонны по одному в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и колины по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и колины по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и колины по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и колины по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и по по приёмы Каманды и колонны по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и по по приёмы Каманды и по по приёмы Каманды и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и по приёмы Каманды и по приёмы Каманды и по приёмы Каманды и по одному разведением и слиянием, по восемь в Каманды и по приёмы Каманды и по приё				
их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Гимнастика-18 часов История гимнастики соревнований Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортеменов. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнениями Перестроение из колонны по одному в приёмы Колонны по одному в колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в Приёмы Пр				*
Соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Краткая Краткая вида спорта Правила техники безопасности и страховки во время опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнений приёмы Престроение из колонны по одному в приёмы по одному разведением; из колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				
Бимнастика- 18 часов Краткая характеристика вида спорта Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физическими упражнений Организующие команды и приёмы Организующие колонны по одному в приёмы Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие колонны по одному в приёмы В подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила отечетвреных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Организующие колонны по одному в приёмы Перестроение из колонны по одному в приёмы Приёмы В подготовке мест проведения и запятий. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями В приёмы Организующие команды и по четыре дроблением и сведением; из колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				1
Тимнастика- 18 часов Краткая				_
Гимнастика- 18 часов Краткая				<u> </u>
Гимнастика- 18 часов Краткая				соревнований
Краткая характеристика вида спорта Правила техники технике безопасности и страховки во время опасности упражнениями. Техника выполнения физическими упражнений и команды и приёмы Приемы колонны по одному в приёмы колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				
Краткая характеристика вида спорта Правила техники технике безопасности и страховки во время опасности упражнениями. Техника выполнения физическими упражнений и команды и приёмы Приемы колонны по одному в приёмы колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в				
характеристика вида спорта Правила техники Требования к технике безопасности и страховки во время опасности упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и приёмы Органием и сведением; из колонны по одному в приёмы Тама колонны по одному в колонны по одному в одному разведением и слиянием, по восемь в		Гимнастика- 18 ч	насов	
вида спорта Требования к технике безопасности и страховки во время опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и приёмы Перестроение из колонны по одному в приёмы Колонны по два и по четыре дроблением и сведением; из колонны по одному разведением и слиянием, по восемь в		Краткая	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и
Требования к технике безопасности и страховки во время опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и колонны по одному в приёмы Колонны по два и по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		характеристика	Основная гимнастика.	запоминают имена выдающихся
технике без- опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и колонны по одному в приёмы приёмы колонны по два и по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по одному разведением и слиянием, по восемь в		вида спорта	Правила техники	отечественных спортсменов.
опасности занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и колонны по одному в приёмы колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		-		<u> </u>
упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Организующие команды и колонны по одному в приёмы колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		технике без-	страховки во время	
Выполнения физических упражнений Организующие Перестроение из колонны по одному в приёмы колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		опасности	1	занятий физическими упраж-
упражнений Организующие Перестроение из Различают строевые команды, команды и колонны по одному в приёмы колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в			упражнениями. Техника	нениями
Организующие Перестроение из Различают строевые команды, команды и колонны по одному в приёмы колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в			выполнения физических	
команды и приёмы и колонны по одному в приёмы и колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в			упражнений	
приёмы колонну по четыре приёмы дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		Организующие	Перестроение из	Различают строевые команды,
дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		команды и	колонны по одному в	чётко выполняют строевые
из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в		приёмы	колонну по четыре	приёмы
четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в			дроблением и сведением;	
одному разведением и слиянием, по восемь в			из колонны по два и по	
одному разведением и слиянием, по восемь в				
слиянием, по восемь в			*	
			7 =	
	I	1	i -	
			движении.	
Упражнения Сочетание различных Описывают технику			движении.	

общеразвиваю щей направленнос и (б предметов)	туловища. Сочетание движений	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвиваю щей направленноси предметами)	гантелями (1—3 кг).	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения комбинации гимнастических х брусьях	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	упражнений и составляют
Акробатическ е упражнени и комбинации		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координацион ых способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

-			
		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	
сил спо сил	витие овых собностей и овой носливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
ско	витие ростно- овых собностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Раз	витие кости	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
физ	ния о вической ьтуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо- гревания; основы выполнения гимнасти- ческих упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторски ми умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол-24 ч Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без- опасности	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
Овладение техникой брос- ков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины $-3,60\mathrm{M}$	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуально й техники защиты	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
Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координационн ых способ- ностей	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
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	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
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных

		быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
игро ком разв пси ных	плексное витие хомотор-	Игра по упрощённым правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам минибаскетбола.	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
Вол	ейбол- 18час	OB	
хара вида Тре техн	ткая актеристика а спорта. бования к нике без-	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
техн дви: оста	адение никой пере- жений, ановок, по- отов и стоек	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
техн при	оение ники ёма и едач мяча	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
игро	адение ой и комп- сное	Игра по упрощённым правилам миниволейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

развитие психо- моторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей ~	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, эста-	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи	феты 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 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
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	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
Знания спортивной игре	о 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	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
	при занятиях спортивными играми	
Самостоятелые заня прикладной физической подготовкой	тия совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, 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	ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторо ми умениями		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп-

		помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	лектовании команды, подготовке мест проведения игры
	Пымная полгото		
	Пыжная подгото Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов	вка (лыжные гонки) История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в прцессе прохождения дистанций
Развитие	Основные	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задачфизической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Выполняют специально
Развитие двигательн ых способност ей	Основные двигательные способности	пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения

6 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика	видов
			деятельности учащихся	
Основы	Страницы	Исторические сведения о	Раскрывают	историю

DYY 0 Y	*******	#00DYMYYY	nonvvvvonovvvo
знаний	истории	развитии древних	возникновения и формирования
(в прцессе		Олимпийских игр (виды	1 1
урока)		состязаний, правила их	Характеризуют Олимпийские игры
		проведения, известные	древности как явление культуры,
		участники и победи-	раскрывают содержание и правила
		тели).	соревнований.
		Первые спортивные	Объясняют, чем знаменателен
		клубы в дореволюцион-	советский период развития
		ной России.	олимпийского движения в России.
		Физкультура и спорт в	Анализируют положения
		Российской Федерации	Федерального закона «О
		на современном этапе	физической культуре и спорте»
	Познай себя	Упражнения для	Укрепляют мышцы спины и
		сохранения и под-	плечевой пояс с помощью
		держания правильной	специальных упражнений.
		осанки с предметом на	Раскрывают значение нервной
		голове.	системы в управлении
		Упражнения для ук-	движениями и в регуляции
		репления мышц стопы.	основными системами организма.
		Влияние физических	Осмысливают, как занятия
		упражнений на основные	физическими упражнениями
		системы организма	оказывают благотворное влияние
		•	на работу и развитие всех систем
			организма, на его рост и развитие
	Здоровье и	Адаптивная физическая	Раскрывают понятие здорового
	здоровый образ	культура.	образа жизни, выделяют его
	жизни.	Подбор спортивного	основные компоненты и
		инвентаря для занятий	определяют их взаимосвязь со
		физическими	здоровьем человека. Оборудуют с
		упражнениями в	помощью родителей место для
		домашних условиях.	самостоятельных занятий
		Вредные привычки.	физкультурой в домашних
		Бредиве привы пап	условиях и приобретают
			спортивный инвентарь.
			Разучивают и выполняют
			комплексы упражнений для
			самостоятельных занятий в
			домашних условиях.
			Объясняют роль и значение
			занятий физической культурой в
			профилактике вредных привычек
	Самоконтролі	Субъективные и	Выполняют тесты на приседания и
	самоконтроль	объективные показатели	пробу с задержкой дыхания.
		самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и
		Camo Tybo I DMA.	после занятий физическими
			-
			упражнениями. Заполняют
	Потрод таксат	Пахичих	дневник самоконтроля
	Первая помощь	Причины	В парах с одноклассниками
	при травмах	возникновения травм	тренируются в наложении повязок
		и повреждений при	и жгутов, переноске пострадавших

		занятиях физической культурой и спортом.	
Двигательн	Легкая атлетика-	21 час	
ые умения и навыки	Овладение техникой спринтерского бега (5 часов)	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	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 (2 часа)	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 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 освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Прыжковые упражнения (прыжки в длину) (4 часа)	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	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

Прыжковые	Прыжки в высоту с 3—5	Описывают технику выполнения
упражнения	шагов разбега.	прыжковых упражнений,
(прыжок в вы-	marob pasoera.	осваивают её самостоятельно,
` •		
(5 years)		выявляют и устраняют
(5 часов)		характерные ошибки в процессе освоения.
		Применяют прыжковые
		упражнения для развития
		соответствующих физических
		способностей, выбирают
		индивидуальный режим
		физической нагрузки,
		контролируют её по частоте
		1 10
		сердечных сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками
		в процессе совместного освоения
		прыжковых упражнений,
		соблюдают правила безопасности
Метание	Метание теннисного	Описывают технику выполнения
малого мяча	мяча с места на	метательных упражнений,
(5 часов)	дальность отскока' от	осваивают её самостоятельно,
(C IMCOD)	стены, на заданное	выявляют и устраняют
	расстояние, на	характерные ошибки в процессе
	дальность, в коридор 5—	освоения.
	6 м, в горизонтальную и	
	-	Демонстрируют вариативное
	вертикальную цель (1х1	выполнение метательных
	м) с расстояния 8—10 м,	упражнений.
	с 4—5 бросковых шагов	Применяют метательные
	на дальность и заданное	упражнения для развития
	расстояние.	соответствующих физических
		способностей. Взаимодействуют
		со сверстниками в процессе
		совместного освоения
		метательных упражнений,
		соблюдают правила безопасности
Развитие	Кросс до 15 мин, бег с	Применяют разученные
выносливости	препятствиями и на	упражнения для развития
	местности, минутный	выносливости
	бег, эстафеты, круговая	
	тренировка.	
	Tpermponiu.	
Развитие	Всевозможные прыжки и	Применяют разученные
скоростно-	многоскоки, метания в	упражнения для развития
силовых	цель и на дальность	скоростно-силовых способностей
способностей	разных снарядов из	_
	разных исходных	
	положений, толчки и	
	броски набивных мячей	
	весом до 3 кг с учётом	
	Becom do 3 M C MACIOM	

	возрастных и половнособенностей	SIX
Развитие скоростн способне	ных различных исходни	с скоростных способностей с
Знания физичест культуре	• •	и легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спола собностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных
Проведе самостоя тельных занятий приклада физичест подготов	простейшие программ развития выносливост скоростно-силовых, ной скоростных и коорд национных способност	ти, для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Овладен организа скими умениям	тор- подача коман демонстрация	рв; Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической в нагрузкой во время этих занятий.

		занятий. Соблюдают правила соревнований	
Гимнастика- 18 часов			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Спортивная гимнастика. Художественная гимна- стика. Правила техники безопасности и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	
Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
ОРУ без предметов	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	
ОРУ с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Упражнения и комбинации на гимнастически х брусьях	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами;	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	

	вис лёжа; вис присев.	
Опорные прыжки	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатически е упражнения и комбинации	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационн ых способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастическом бревне, на гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Общеразвивающие упражнения с по-	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития гибкости
	вышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	

Знания о физической культуре	тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастический стенке. Упражнения с предметами 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 упражнения гимнастических упражнения	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторски ми умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

Баскетбол-24 ч	Баскетбол-24 ч		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
Освоение индивидуально й техники защиты	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	
Закрепление Комбинация из		Моделируют технику освоенных	
техники вла-	освоенных элементов:	игровых действий и приёмов,	
дения мячом и	ловля, передача, ведение,	варьируют её в зависимости от	
развитие	бросок.	ситуаций и условий, возникающих	
координационн		в процессе игровой деятельности	
ых способ-			
ностей			
Закрепление	Комбинация из	Моделируют технику освоенных	
техники пере-	освоенных элементов	игровых действий и приёмов,	
мещений,	техники перемещений и	варьируют её в зависимости от	
владения	владения мячом.	ситуаций и условий, возникающих	
мячом и		в процессе игровой деятельности	
развитие		1 ' 1 ' '	
координацион-			
ных			
способностей			
Освоение	Тактика свободного	Взаимодействуют со сверстниками	
тактики игры	нападения. Позиционное	в процессе совместного освоения	
тактики игры	нападение (5:0) без из-	тактики игровых действий,	
	менения позиций	соблюдают правила безопасности.	
	игроков. Нападение	Моделируют тактику освоенных	
	быстрым прорывом (1:0).	игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и	
	игроков «Отдай мяч и	условий, возникающих в процессе	
	выйди».	игровой деятельности	
Ориономио	Игра на упраційници	Организмат дормости на раматна	
Овладение	Игра по упрощённым	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	
игрой и	правилам мини- баскетбола. Игры и	· ·	
комплексное		осуществляют судейство игры.	
развитие	игровые задания 2:1, 3:1,	Выполняют правила игры,	
психомотор-	3:2, 3:3. 7 класс Игра по	уважительно относятся к	
ных	правилам мини-	сопернику и управляют своими	
способностей	баскетбола.	эмоциями. Применяют правила	
		подбора одежды для занятий на	
		открытом воздухе, используют	
		игру в баскетбол как средство	
D		активного отдыха	
Волейбол- 18часо			
Краткая История волейбол		1	
характеристика	Основные правила игр		
вида спорта.	в волейбол. Основны		
Требования	к приёмы игры в волейбо		
технике без	₃₋ Правила технин		
10AIIIIRC UC.	безопасности	приёмами игры в волейбол	
опасности			
Овладение	Стойки игрок	а. Описывают технику изучаемых	
техникой пер	1		
движений,	приставными шагам	_	
движении,	Thurtanininin maran	in occumbator in califocity its interest.	

остановок, воротов и с	вперёд. Хомбинаци освоенных техники	одьба, бег и ошибне заданий сверст пол, встать, совменть и др.). игрови соблю элементов безопания в стойке,	яя и устраняя типичные си. Взаимодействуют со тниками в процессе стного освоения техники ых приёмов и действий, одают правила асности
Освоение т приёма и в мяча	передач двумя рука после пере рёд. Перед	ми на месте и игрови осваии мяча над выявл ошибы сверст совмен игрови соблю	нвают технику изучаемых нриёмов и действий, вают их самостоятельно, яя и устраняя типичные ки. Взаимодействуют со тниками в процессе стного освоения техники ых приёмов и действий, правила асности
Овладение и комплетент празвитие моторных способност	психо- психо- способност дальнейше	Орган заняти сверст судейс правил и уважи и уважи и развития сопертоных эмоци одеждоткры игру	изуют совместные ия волейболом со тниками, осуществляют ство игры. Выполняют па игры, учатся тельно относиться к нику и управлять своими ями.
быстрота р и перест двигательн действий, дифференц	шенствован перемещен мячом транстве, мячом транстве, изменением направлени челночный ведением и мяча и драновых, цель венных мячами, жых па- упражнени и точнос спо- прыжки ритме;	и совер- нию в технике названий и владения способ ила бег с ия, скорости, бег с и без ведения ол; метания в различными онглирование, я на быстроту сть реакций, в заданном всевозможные	ьзуют игровые нения для развития

Т	T	
движений ритму)	и выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	организма во время игровой
Развитие скоростных скоростно-силовых спос ностей ~	Бег с ускорением, и изменением направления, темпа, ритма,	организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-
Освоение техн нижней пря 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
Освоение техн прямого нападающего удара	ики Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

Закрепление техники владени мячом и развити координационны способностей	е приём, передача, удар	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере мещений, владения мячом развитие координационны способностей	техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактик игры	и Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания спортивной игре	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	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

	техники безопасности	
	при занятиях	
	спортивными играми	
Самостоятельные	Упражнения по	Используют разученные
занятия	совершенствованию	упражнения, подвижные игры и
прикладной	координационных,	игровые задания в
физической	скоростно-сило-вых,	самостоятельных занятиях при
подготовкой	силовых способностей и	1
подготовкои	выносливости. Игровые	решении задач физической, технической и
	=	
	упражнения по со-	1
	вершенствованию	Осуществляют самоконтроль за
	технических приёмов	физической нагрузкой во время
	(ловля, передача, броски	этих занятий
	или удары в цель,	
	ведение, сочетание при-	
	ёмов). Подвижные игры	
	и игровые задания,	
	приближённые к	
	содержанию	
	разучиваемых	
	спортивных игр. Прави-	
	ла самоконтроля	
Овладение	Организация и	Организуют со сверстниками
организаторскими	проведение подвижных	совместные занятия по
умениями	игр и игровых заданий,	подвижным играм и игровым
	приближённых к	упражнениям, приближённым к
	содержанию	содержанию разучиваемой
	разучиваемой игры,	игры, осуществляют помощь в
	помощь в судействе,	судействе, комплектовании
	комплектование	команды, подготовке мест
	команды, подготовка	проведения игры
	места проведения игры	
Лыжная подготовка	а (лыжные гонки)	
 Краткая	История лыжного	Изучают историю лыжного
характеристика	спорта. Основные	спорта и запоминают имена
вида спорта	правила соревнований.	выдающихся отечественных
	Одежда, обувь, лыжный	лыжников.
Требования к	инвентарь.	Соблюдают правила, чтобы
технике	Правила техники	избежать травм при ходьбе на
безопасности	безопасности	лыжах. Выполняют
		контрольные упражнения.
Освоение техники	Одновременныйдвухша	Описывают технику изучаемых
лыжных ходов	жный и бесшажные	лыжных ходов, осваивают их
	ходы. Подъем «елочкой»	самостоятельно, выявляя и
	Торможение и поворот	устраняя типичные ошибки.
	упором. Прохождение	Взаимодействуют со
	дистанции 3,5 км. Игры:	сверстниками в процессе
	«Остановка рывком»,	совместного освоения техники
	«Эстафета с передачей	лыжных ходов, соблюдают
	палок», «С горки на	правила безопасности.
	illiano, and ropair illi	Tablina occinationii.

		горку» и др.	Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в прцессе прохождения дистанций
	Знания	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Развитие двигательн ых способност ей	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
	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
	Быстрота	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Выносливость	Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость

		по приведённым показателям
Ловкость	Упражнения для	Выполняют разученные
	развития двигательной	комплексы упражнений для
	ловкости. Упражнения	развития ловкости. Оценивают
	для развития локомотор-	свою ловкость по приведённым
	ной ловкости	показателям

7 класс

ъ	Τ	/ класс	
Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Основ ы знаний (в прцесс е урока)	Страницы истории	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	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.
	Познай себя	Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
	Здоровье и здоровый образ жизни.	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Допинг	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
	Самоконт роль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и
	Первая помощь при травмах	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Двигат	Легкая атлети	ка- 21 час	

ельные умения и навыки (99 часов)	Овладение техникой спринтерско го бега (5 часов)	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60	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 (2 часа)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 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 освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Прыжковые упражнения (прыжки в высоту) (4 часа)	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	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
	Прыжковые упражнения (прыжок в высоту (5 часов)	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают

		индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча (5 часов)	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную цель (1х1 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	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливост и	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно- силовых способносте й	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных спо- собностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

	скоростью	
Знания о физической культуре	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.
Проведение самостоя- тельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростносиловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организатор- скими умениями	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
Гимнастика- 1		
Краткая характерист ика вида	Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники

спорта Требования к технике без- опасности Строевые упражнения	безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полный шаг!»	безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
ОРУ без предметов	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
ОРУ с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастичес ких брусьях (Висы и упоры)	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатичес кие упражнения и комбинации	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Элементы единоборств	Силовые упражнения в парах; Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие координацио нных способносте й	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно- силовых способносте й	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	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
Знания о	Значение гимнастических	Раскрывают значение

1 -	ризической сультуре	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	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
Са Вы За Пт ф	Іроведение амостоятел ных анятий прикладной ризической подготовкой	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
oj ci	Эвладение организатор кими мениями	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
Б	Баскетбол-24		
К ха и сп Т к	Сраткая арактерист ка вида порта Гребования технике	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
CO TG III OO	опасности Овладение ехникой пере- цвижений, остановок, поворотов и тоек	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

		действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуаль ной техники защиты	Перехват мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координацио нных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере-мещений, владения мячом и развитие координацио нных способносте й	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способносте й	Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол- 18ч Краткая характерист ика вида спорта. Требования к технике без- опасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой пере- движений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

		безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способносте й Развитие координацио нных способносте й (ориентирование в пространств е, быстрота реакций и перестроение двигательны х действий, дифференци рование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей 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	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 Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
согласовани ю движений и ритму)		
Развитие выносливост и	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~	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	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	игры, эстафеты с мячом и без	
	мяча. Игровые упражнения с	
	набивным мячом, в со-	
	четании 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	Нижняя прямая подача мяча	Описывают технику изучаемых
техники	через сетку	игровых приёмов и действий,
нижней		осваивают их самостоятельно, выяв-
прямой		ляя и устраняя типичные ошибки.
подачи		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
		oesonaenoem
Освоение	Прямой нападающий удар	Описывают технику изучаемых
техники	после подбрасывания мяча	игровых приёмов и действий,
	партнёром	осваивают их самостоятельно, выяв-
прямого	Партнером	
нападающег		ляя и устраняя типичные ошибки.
о удара		Взаимодействуют со сверстниками в
		процессе совместного освоения
		техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила
		безопасности
	l	
Закрепление	Комбинации из освоенных	Моделируют технику освоенных
Закрепление техники вла-	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов,
1 *		игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от
техники вла-	элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов,
техники вла- дения мячом	элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от
техники вла- дения мячом и развитие	элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
техники вла- дения мячом и развитие координацио	элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
техники вла- дения мячом и развитие координацио нных	элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
техники владения мячом и развитие координационных способ-	элементов: приём, передача,	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
техники вла- дения мячом и развитие координацио нных способ- ностей	элементов: приём, передача, удар	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники пере-	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя-	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений,	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее	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
техники владения мячом и развитие координацио нных способностей Закрепление техники перемещений, владения	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координацио	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способносте	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных	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
техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	элементов: приём, передача, удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных	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

тактики	свободного нападения.	процессе совместного освоения
	Позиционное нападение с	тактики игровых действий,
игры	изменением позиций	соблюдают правила безопасности.
	изменением позиции	Моделируют тактику освоенных
		1 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
		игровых действий, варьируют её в
		зависимости от ситуаций и условий,
		возникающих в процессе игровой
2		деятельности
Знания о	Терминология избранной	Овладевают терминологией,
спортивной	спортивной игры; техника	относящейся к избранной спортивной
игре	ловли, передачи, ведения	игре. Характеризуют технику и
	мяча или броска; тактика	тактику выполнения
	нападений (быстрый прорыв,	соответствующих игровых
	расстановка игроков,	двигательных действий.
	позиционное нападение) и	Руководствуются правилами техники
	защиты (зонная и личная	безопасности. Объясняют правила и
	защита).	основы организации игры
	Правила и организация	
	избранной игры (цель и	
	смысл игры, игровое поле,	
	количество участников,	
	поведение игроков в	
	нападении и защите). Пра-	
	вила техники безопасности	
	при занятиях спортивными	
	играми	
Самостоятел	Упражнения по	Используют разученные упражнения,
ьные	совершенствованию	подвижные игры и игровые задания в
занятия	координационных,	самостоятельных занятиях при
прикладной	скоростно-сило-вых,	решении задач физической, техни-
физической	силовых способностей и	
подготовкой	выносливости. Игровые	подготовки. Осуществляют
подготовкоп	упражнения по со-	самоконтроль за физической на-
	вершенствованию	грузкой во время этих занятий
	технических приёмов (ловля,	трузкой во времи этих запитии
	передача, броски или удары	
	в цель, ведение, сочетание	
	приёмов). Подвижные игры	
	1	
	и игровые задания,	
	приближённые к	
	содержанию разучиваемых	
	спортивных игр. Правила	
0	самоконтроля	0
Овладение	Организация и проведение	Организуют со сверстниками
организатор	подвижных игр и игровых	совместные занятия по подвижным
скими	заданий, приближённых к	играм и игровым упражнениям,
умениями	содержанию разучиваемой	приближённым к содержанию
	игры, помощь в судействе,	разучиваемой игры, осуществляют
	комплектование команды,	помощь в судействе, комплектовании
	подготовка места проведения	команды, подготовке мест проведе-

		игры	ния игры
	Лыжная подготовка (лыжные гонки) - 18 часов		
	Краткая характерист ика вида спорта Требования к технике безопасност и	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в прцессе прохождения дистанций
	Знания	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Развит ие двигат ельных способ ностей (3 часа)	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо-	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов,

пасности	И	в пешем туристском походе		
бережном	y			
отношени	Ю			
к приро	оде			
(эколо-				
гические				
требовани	(к			

8 класс

	8 класс		
Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Что	Роль	Опорно-двигательный	Руководствуются правилами
		_	_ ·
вам	опорно-	аппарат и мышечная	профилактики нарушений осанки,
надо	двигательно	система, их роль в	подбирают и выполняют упражнения по
знать	го аппарата	осуществлении	профилактике её нарушения и коррекции
(B	В	двигательных актов.	
прцесс	выполнении	Правильная осанка как	
e	физических	один из основных по-	
урока)	упражнений	казателей физического	
		развития человека.	
		Основные средства	
		формирования и	
		профилактики	
		нарушений осанки и	
		коррекции телосложения	
	Значение	Значение нервной	Раскрывают значение нервной системы в
	нервной	системы в управлении	управлении движениями и в регуляции
	системы в	движениями и регуляции	основных систем организма
	управлении	систем дыхания	-
	движениями		
	и регуляции		
	систем		
	организма		
	Самоконтро	Регулярное наблюдение	Осуществляют самоконтроль за
	ль при	физкультурником за	физической нагрузкой во время занятий.
	занятиях	состоянием своего	Начинают вести дневник самоконтроля
	физи-	здоровья, физического	учащегося, куда заносят показатели своей
	ческими	развития и самочувствия	физической подготовленности
		при занятиях физической	физи подготовненности
	упражнения ми	культурой и спортом.	
	IVI VI	V	
		самоконтроля в дневнике	
	Oaven	самоконтроля	De company of the com
	Основы	Педагогические,	Раскрывают основы обучения технике
	обучения и	физиологические и	двигательных действий и используют
	самообучени	психологические основы	правила её освоения в самостоятельных
	R	обучения технике	занятиях.
	двигательны	двигательных действий.	
	м действиям		
	Личная	Общие гигиенические	Продолжают усваивать основные

гигиена в процессе занятий физическим и уп¬ражнени ями	правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические	гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
Предупрежд ение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенст вование физических способносте й	требования во время закаливающих процедур. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Профессион ально- прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея- тельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Физическая культура олимпийско	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют

	е движение	Бутовского в его	историческую роль А. Д. Бутовского в
	России	становлении и развитии.	этом процессе.
	(CCCP)	Первые успехи	-
		российских спортсменов	
		на Олимпийских играх.	
	Возрождени	Летние и зимние	Готовят рефераты на темы «Знаменитый
	e	Олимпийские игры	отечественный (иностранный) победитель
	Олимпийски	современности.	Олимпиады», «Удачное выступление
	х игр и	Двухкратные и трёх-	отечественных спортсменов на одной из
	олимпийско	кратные отечественные и	Олимпиад», «Олимпийский вид спорта,
	го движения	зарубежные победители	его рекорды на Олимпиадах»
		Олимпийских игр.	
Базовы	Легкая атлети		
е виды	Овладение	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых
спорта	техникой	- от 70 до 80 м	упражнений, осваивают её
(99	спринтерско	- до 70 м.	самостоятельно, выявляют и устраняют
часов)	го бега		характерные ошибки в процессе
	(5 часов)		освоения.
			Демонстрируют вариативное выполнение
			беговых упражнений.
			Применяют беговые упражнения для
			развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный
			режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных
			сокращений.
			Взаимодействуют со сверстниками в
			процессе совместного освоения беговых
			упражнений, соблюдают правила
			безопасности
	Овладение	Бег в равномерном	Описывают технику выполнения беговых
	техникой	темпе: мальчики до 20	упражнений, осваивают её
	длительного	мин, девочки до 15 мин.	самостоятельно, выявляют и устраняют
	бега	Бег на 2000 м	характерные ошибки в процессе
	(2 часа)		освоения.
	-		Применяют беговые упражнения для
			развития соответствующих физических
			качеств, выбирают индивидуальный
			режим физической нагрузки,
			контролируют её по частоте сердечных
			сокращений.
			Взаимодействуют со сверстниками в
			процессе совместного освоения беговых
			упражнений, соблюдают правила
			безопасности
	Пахуши	Паутуучу = 11	Orwaynayar
	Прыжковые	Прыжки в длину с 11—	Описывают технику выполнения

упражнения (прыжки в длину) (4 часа)	13 шагов разбега.	прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения (прыжок в высоту (5 часов)	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Метание малого мяча (5 часов)	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	Правила оезопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие скоростно- силовых способносте й	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятел ьные занятия	Упражнения и программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организатор- скими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способно-

	оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика- 1	18 часов	
Строевые упражнения	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
ОРУ	Совершенствование двигательных спо- собностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Висы и упоры	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатичес кие упражнения и	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок;	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

комбинации	стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	
Элементы единоборств	Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения в парах; Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие координацио нных способносте й	Совершенствование кондиционных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способ- ностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно- силовых способносте й	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

	тауници базанаанаан	
	техники безопасности;	
	упражнения для само-	
	стоятельной тренировки	**
Самостоятел	Совершенствование	Используют изученные упражнения в
ьные	силовых, коорди-	самостоятельных занятиях при решении
занятия	национных способностей	задач физической и технической
	и гибкости	подготовки. Осуществляют самоконтроль
		за физической нагрузкой во время этих
		занятий
Овладение	Самостоятельное	Составляют совместно с учителем
организатор	составление простейших	простейшие комбинации упражнений,
скими	комбинаций	направленные на развитие
умениями	упражнений,	соответствующих физических способно-
	направленных на	стей. Выполняют обязанности командира
	развитие координа-	отделения. Оказывают помощь в
	ционных и	установке и уборке снарядов. Соблюдают
	кондиционных	правила соревнований
	способностей. Дозировка	
	упражнений	
Баскетбол-24		
Овладение	Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых игровых
техникой	техники передвижений,	приёмов и действий, осваивают их
пере-	остановок, поворотов и	самостоятельно, выявляя и устраняя
движений,	стоек	типичные ошибки. Взаимодействуют со
остановок,		сверстниками в процессе совместного
поворотов и		освоения техники игровых приёмов и
стоек		действий, соблюдают правила безопас-
		ности
Освоение	Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых игровых
ловли и	техники ловли и передач	приёмов и действий, осваивают их
передач	мяча	самостоятельно, выявляя и устраняя
мяча		типичные ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила безопас-
		ности
Освоение	Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых игровых
техники	техники ведения мяча	приёмов и действий, осваивают их
ведения		самостоятельно, выявляя и устраняя
мяча		типичные ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе совместного
		освоения техники игровых приёмов и
		действий, соблюдают правила безопас-
		ности
Овладение	Дальнейшее	Описывают технику изучаемых игровых
техникой	закрепление техники	приёмов и действий, осваивают их
бросков	бросков мяча.	самостоятельно, выявляя и устраняя
мяча	Броски одной и двумя	типичные ошибки. Взаимодействуют со
	гродии однон и двуми	IIIII IIIDI OMITORII. Dominiogenerbijor co

	руками в прыжке	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуаль ной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координацио нных способ- ностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координацио нных способносте й	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

развитие психомоторных способносте й	психомоторных способностей	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол- 18ч	ISCOR	
Овладение техникой пере- движений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв ¬ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способносте й	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координацио нных способносте й (ориен-	Давнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

тирование в		
пространств		
е, быстрота		
реакций и		
пере-		
строение		
двигательны		
х действий,		
дифференци		
рование		
силовых,		
простран-		
ственных и		
временных		
параметров		
движений,		
спо-		
собностей к		
согласовани		
ю движений		
и ритму)		
Развитие	Дальнейшее развитие	Определяют степень утомления
выносливост	выносливости.	организма во время игровой
И		деятельности, используют игровые
		действия для развития выносливости
		~ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Развитие	Дальнейшее развитие	Определяют степень утомления
скоростных	скоростных и скоростно-	организма во время игровой
и скоростно-	силовых способностей.	деятельности, используют игровые
силовых	Совершенствование	действия для развития скоростных и
способ-	скоростных и	скоростно-силовых способностей
ностей ~	скоростно-силовых	•
	способностей	
1	'	
Освоение	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых
Освоение техники	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их
техники	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	приёмов и действий, осваивают их
техники нижней	_	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя
техники нижней прямой	_	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
техники нижней	_	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного
техники нижней прямой	_	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
техники нижней прямой	_	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
техники нижней прямой подачи	мяча. Приём подачи.	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
техники нижней прямой подачи Освоение	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение	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
техники нижней прямой подачи Освоение техники	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их
техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя
техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающег	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного
техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающег	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающег	мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

Закрепление техники вла- дения мячом и развитие координацио нных способ- ностей	Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и развитие координацио нных способносте й	Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападений Правила и организация избранной игры (цель и смыслигры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи-
Самостоятел ьные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

		,	
	Овладение организатор скими умениями Лыжная подго Освоение техники	проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,	Описывают технику изучаемых лыжных
	лыжных ходов	(стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
	Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	развития физических способностей.
Самост оятель ные заняти я ФУ	Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	

(3			
часа)			
	Выбирайте	Примерные возрастные	Выбирают вид спорта.
	виды спорта	нормы для занятий	Пробуют выполнить нормативы общей
		некоторыми летними и	физической подготовленности
		зимними видами спорта.	
		Повышение общей	
		физической под-	
		готовленности для тех	
		учащихся, которые бы	
		хотели заниматься	
		спортом. Нормативы	
		физической подготовлен-	
		ности для будущих	
		легкоатлетов, лыжников,	
		баскетболистов и волейбо-	
		листов	

9 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности
			учащихся
Основ	Влияние	Характеристика	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных
Ы	возрастных	возрастных и половых	
знаний	особенносте	особенностей организма	особенностях, своего физического
(в	й организма	и их связь с	развития при осуществлении
прцесс	на	показателями	физкультурно-оздоровительной и
e	физическое	физического развития	спортивно-оздоровительной деятельности
урока)	развитие и		
	физическую		
	подготовлен		
	ность		
	Психические	Психологические	Готовятся осмысленно относиться к
	процессы в	предпосылки овладения	изучаемым двигательным действиям
	обучении	движениями. Участие в	
	двигательны	двигательной	
	м действиям	деятельности	
		психических процессов	
		(внимание, восприятие,	
		мышление, воображение,	
		память)	
	Самоконтро	Регулярное наблюдение	Осуществляют самоконтроль за
	ль при	физкультурником за	физической нагрузкой во время занятий.
	занятиях	состоянием своего	Начинают вести дневник самоконтроля
	физи-	здоровья, физического	учащегося, куда заносят показатели своей
	ческими	развития и самочувствия	физической подготовленности
	упражнения	при занятиях физической	
	ми	культурой и спортом.	
		Учёт данных	
		самоконтроля в дневнике	
		самоконтроля	
	Основы	Двигательные умения и	Обосновывают уровень освоенности

обучения и самообучени я двигательны м действиям	навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическим и упражнения ми	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупрежд ение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
История возникновен ия и формирован ия физической	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований

	культуры	формации. Мифы и	
		легенды о зарождении Олимпийских игр	
		древности. Исторические	
		сведения о развитии древних Олимпийских	
		игр (виды состязаний,	
		правила их проведения, известные участники и	
		победители	
	Физическая	Основные этапы	Объясняют и доказывают, чем
	культура	развития олимпийского	знаменателен советский период развития
	олимпийско е движение	движения в России (СССР). Выдающиеся	олимпийского движения в России
	России	достижения	
	(CCCP)	отечественных спортсменов на Олимпийских	
		играх. Сведения о	
		московской Олимпиаде	
		1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в	
		Сочи в 2014 г.	
	Возрождени	Допинг. Концепция	Готовят рефераты на темы «Фейр-плей»
	е Олимпийски	честного спорта	
	х игр и		
	олимпийско		
Базовы	го движения Легкая атлети	<u>।</u> ка- 14 час	<u> </u>
е виды	Овладение	Дальнейшее обучение	Описывают технику выполнения беговых
спорта	техникой спринтерско	технике спринтерского бега.	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют
	го бега	Совершенствование	характерные ошибки в процессе
	(5 часов)	двигательных	освоения.
		способностей	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
	i e	1	l
			упражнений, соблюдают правила безопасности

техни длите бега (2 час	ельного	темпе: мальчики мин, девочки до 1 Бег на 2000 м		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	гу)	Совершенствовани техники прыжк высоту		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
1 -	гу	Дальнейшее обутехнике прыжка в д	учение длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Мета	ние	Метание тенн	исного	Описывают технику выполнения

малого мяча (5 часов)	мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двухчетырёх шагов вперёдверх	метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно- силовых способносте й	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой	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

	атлетикой	
Самостоятел ьные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организатор- скими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика-1	1 часов	<u>I</u>
Краткая характерист ика вида спорта Требования к технике без-		
Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
ОРУ	Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Висы и упоры	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных

	махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	упражнении
Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатичес кие упражнения и комбинации	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Элементы единоборств	Виды 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.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие координацио нных способносте й	Совершенствование кондиционных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способ- ностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Развитие	Совершенствование	Используют данные упражнения для
скоростно-	скоростно-силовых	развития скоростно-силовых
силовых	способностей	способностей
способносте		
й		
Развитие	Совершенствование	Используют данные упражнения для
гибкости	двигательных	развития гибкости
	способностей	
Знания о	Значение	Раскрывают значение гимнастических
физической	гимнастических	упражнений для сохранения правильной
культуре	упражнений для	осанки, развития физических
	развития	способностей. Оказывают страховку и
	координационных спо-	помощь во время занятий, соблюдают
	собностей; страховка и	технику безопасности. Владеют
	помощь во время	упражнениями для организации
	занятий; обеспечение	самостоятельных тренировок
	техники безопасности;	
	упражнения для само-	
Cara	стоятельной тренировки	11
Самостоятел	Совершенствование	Используют изученные упражнения в
ьные	силовых, коорди-	самостоятельных занятиях при решении
занятия	национных способностей	задач физической и технической
	и гибкости	подготовки. Осуществляют самоконтроль
		за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение	Самостоятельное	
организатор	составление простейших	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,
скими	комбинаций	направленные на развитие
умениями	упражнений,	соответствующих физических способно-
ywenimiwin	направленных на	стей. Выполняют обязанности командира
	развитие координа-	отделения. Оказывают помощь в
	ционных и	установке и уборке снарядов. Соблюдают
	кондиционных	правила соревнований
	способностей. Дозировка	npusius espesius
	упражнений	
Баскетбол-12	Ч	
Овладение	Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых игровых
техникой	техники передвижений,	приёмов и действий, осваивают их
пере-	остановок, поворотов и	самостоятельно, выявляя и устраняя
движений,	стоек	типичные ошибки. Взаимодействуют со
остановок,		сверстниками в процессе совместного
поворотов и		освоения техники игровых приёмов и
стоек		действий, соблюдают правила безопас-
		ности
0	П	0
Освоение	Дальнейшее закрепление	Описывают технику изучаемых игровых
техники	техники ведения мяча	приёмов и действий, осваивают их
ведения		самостоятельно, выявляя и устраняя

Мяча Овладение техникой бросков	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя
мяча	Броски одной и двумя руками в прыжке	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуал ной техник защиты	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники вла дения мячог и развити координациных способностей	техникивладения мячом и развитие координационных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники пере- мещений, владения мячом развитие координациных способносте й	ики владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способносте й	прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол- 12ч Овладение техникой пере- движений, остановок, поворотов и стоек	насов Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способносте й	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.

		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного
Развитие координацио нных способносте й (ориентирование в пространств е, быстрота реакций и перестроение двигательны х действий, дифференци рование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласовани ю движений и ритму)	Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливост и	Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
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
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
Освоен техник прямон напада о удара	ти удар при го передачах вющег	нападающий встречных	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
	ки вла- мячом звитие инацио	юнных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закреп техник пере- мещен владен мячом развит коорди нных способ	ки Координаци способносте ий, ия и ие инацио	юнных	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоен тактик игры	и тактики игровых де	освоенных йствий. Игра и в зоне 3.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания спорти игре	пвной спортивной техника передачи, нападений организация игры (цели игры, игров личество поведение нападении Правила безопасност	приема, тактика Правила и и избранной ь и смысл вое поле, ко- участников, игроков в и защите). техники	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

		играми		
	Самостоятел Упражнения по совершенствованию		Используют названные упражнения,	
			подвижные игры и игровые задания в	
	занятия	координационных,	самостоятельных занятиях при решении	
		скоростно-силовых,	задач физической, технической,	
		силовых способностей и	тактической и спортивной подготовки.	
		выносливости. Игровые	Осуществляют самоконтроль за	
		упражнения по со-	физической нагрузкой во время этих	
		вершенствованию	занятий	
		технических приёмов		
		(ловля, передача, броски		
		или удары в цель,		
		ведение, сочетание при-		
		ёмов). Подвижные игры		
		и игровые задания,		
		приближённые к		
		содержанию		
		разучиваемых		
		спортивных игр. Прави-		
		ла самоконтроля		
	Овладение	Организация и	Организуют со сверстниками совместные	
	организатор	проведение подвижных	занятия по подвижным играм и игровым	
	скими	игр и игровых заданий,	упражнениям, приближённых к	
			* ±	
	умениями	<u> </u>	содержанию разучиваемой игры,	
		содержанию	осуществляют помощь в судействе,	
		разучиваемой игры,	комплектовании команды, подготовке	
		помощь в судействе,	мест проведения игры	
		комплектование		
		команды, подготовка		
	Лыжная полго	места проведения игры отовка (лыжные гонки) - 16	 Часов	
	Освоение Попеременный		Описывают технику изучаемых лыжных	
	техники	четырёхшажный ход.	ходов, осваивают их самостоятельно,	
	лыжных	Переход с попеременных	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	ходов	ходов на	Взаимодействуют со сверстниками в	
	лодов	одновременные.	процессе совместного освоения техники	
		Преодоление	лыжных ходов, соблюдают правила	
		контруклона.	безопасности. Моделируют технику	
		Прохождение дистанции	освоенных лыжных ходов, варьируют её в	
		до 5 км. Горнолыжная	зависимости от ситуаций и условий,	
		эстафета с пре-	возникающих в процессе прохождения	
		одолением препятствий	дистанций	
		-	днотанции	
	и др. Знания Виды лыжного спорта.		Применяют изученные упражнения при	
	JIIGIIMA	-	1	
			организации самостоятельных	
		1	тренировок. Раскрывают понятие техники	
		одежде и обуви	выполнения лыжных ходов и правила	
		занимающегося лыжами.	соревнований.	
		Техника безопасности	Используют названные упражнения в	
		при занятиях лыжным	самостоятельных занятиях при решении	

		спортом. Оказание	задач физической и технической
		помощи при	подготовки. Осуществляют самоконтроль
		обморожениях и травмах	за физической нагрузкой во время этих
			занятий. Применяют правила оказания
			помощи при обморожениях и травмах
Самост	Тренировку	Обычная разминка.	Составляют комплекс упражнений для
оятель	начинаем с	Спортивная разминка.	общей разминки
ные	разминки	Упражнения для рук,	
заняти		туловища, ног	
Я	Повышайте	Упражнения для	Используют разученные упражнения в
физиче	физическую	развития силы.	самостоятельных занятиях.
скими	подготовлен	Упражнения для	2 ·
упражн	ность	развития быстроты и	физической нагрузкой во время этих
ениями		скоростно-силовых	занятий
		возможностей.	
		Упражнения для	
		развития выносливости.	
		Координационные	
		упражнения подвижных	
		и спортивных игр.	
		Легкоатлетические	
		координационные	
		упражнения.	
		Упражнения на гибкость	