

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»  
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдан сьомкуд учреждение

Согласовано:

Зам.дир. по УВР  / Е. А Печеницына /

Утверждаю:

Директор  /Е.В.Иванова/  
приказ от 22.06.2018 №168



**Рабочая программа**  
**по учебному предмету**  
**«Физической культуры»**  
**за курс основного общего образования**

Срок реализации- 4 года (5-9 класс)

Программа составлена: В.И Дымовым, Е.В Мартыновой.

с. Пажга, 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
2. Приказом министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении ФГОС в ООО (с изменениями от 29.12.2014г.);
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2020 года № 712 «О внесении изменений в ФГОС НОО(ООО,СОО), утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 года №373;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта ООО» (ФГОС 2021- основное общее образование);
5. На основе примерной общеобразовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением 08.04.2015 г. № 1/15, с учётом Концепции развития этнокультурного образования в Республике Коми на 2016–2020 гг., утвержденной приказом Министерства образования Республики Коми от 23.11.2015 № 255 и на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», М.: Просвещение, 2014 год, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Структура рабочей программы соответствует локальному акту школы «Положение о рабочей программе (ФГОС)».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

**Главная цель** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе **направлен на решение следующих задач:**

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

избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
  - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Закона «Об образовании»;
  - Федерального закона «О физической культуре и спорте»
  - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
  - примерной программы основного общего образования;
  - приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. приказа Минспорта России от 08.07.2014 г. № 575);

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

В соответствии с Указом Главы Республики Коми от 13 июля 2001 г. № 301, включена «Лыжная подготовка», «Туризм и ориентирование на местности» предусматривает региональный компонент в виде включения в содержание уроков вопросов по истории и современному развитию физической культуры и спорта в Республике Коми, коми национальных игр.

В содержании учебного предмета представлено **этнокультурное содержание** разделами «лыжная подготовка» и национальные коми игры.

В связи с отсутствием необходимой материально-технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

Физическая культура тесно связана как с дисциплинами со сходной направленностью обучения и освоения учебного материала (основы безопасности жизнедеятельности), так и с общеобразовательными предметами преимущественно теоретической направленности (физика, география, алгебра, история и т.д.) Задачу

формирования целостного мировоззрения воспитанников, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения **межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, биологии, математики, психологии и др.

Физическая культура взаимодействует также с дисциплинами художественного цикла (музыкой, изобразительным искусством, мировой художественной культурой): на уроках физической культуры формируется эстетическое отношение к себе и окружающему миру, активная жизненная позиция. Для этого используются подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка.

Внутрипредметные связи в освоении физической культуры помогают ученикам получить информацию об условиях тренировок, продолжительности физических нагрузок и найти теоретические обоснования, которые каким-либо образом связаны с необходимыми результатами (сила, выносливость, гибкость и пр.). В данной программе широко используются возможности внутрипредметных связей: а) как сходных по структуре биодинамики двигательных действий в различных видах спорта, б) так и сходных по степени воздействия функциональной нагрузки на организм или сдвигах происходящим в результате этой нагрузки.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания обучающихся.

Программа реализуется в течение пяти лет обучения из расчёта 3 урока в неделю (всего 510 часов): в 5 - 9 классе 102 учебных часа в год

Принцип обучения линейно-концентрический, с целью расширения учебного материала.

По учебному предмету «Физическая культура», в 5-9 классах проводится промежуточная аттестация один раз в конце учебного года, согласно локальному акту школы «Положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости».

Промежуточная аттестация учащихся по физической культуре состоит из двух частей (т.к. практико-ориентированный). По физической культуре первая часть (практическая) проводится в течение учебного года (сдача нормативов); вторая часть (теория) проводится в форме тестовых заданий с выбором ответа, с кратким ответом, с развернутым ответом в конце учебного года. Итоговая отметка суммируется.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ 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 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;

- 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.

#### **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:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Образовательные технологии, используемые при изучении курса «Физическая культура»**

На уроках используется личностно-ориентированный подход в обучении, который реализуется через внедрение здоровьесберегающего подхода, компетентностно-ориентированного обучения, игровых технологий, педагогику сотрудничества, развивающего обучения, метод проектов.

- для учащихся с ОВЗ (модульные и дистанционные),
- для формирования ИКТ-компетентностей – информационно-коммуникативные технологии,
- для формирования УУД - проектно – исследовательские.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной

физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 - 9 классы

3 ч в неделю, всего 525 ч

Разделы, темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b>5 класс</b>			
<p>-Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры.. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.</p> <p><b>Легкая атлетика. Раздел 1.</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. -Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. -Совершенствование высокого старта. Круговая эстафета. -Совершенствование высокого старта. Встречная эстафета. - Бег на результат (60м).Специальные беговые</p>	<p>1</p> <p>11</p>	<p>- Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности.</p> <p>- Определяет цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>- Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>- Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>- Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, основы его организации и проведение</p> <p>- Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>- Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>- Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>- Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>- Применяют разученные упражнения для развития</p>	<p>-Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>-Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>-Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>-Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.</p> <p>-Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p> <p>-Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p>-Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</p>

<p>упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствование метания мяча.</li> <li>-Метание теннисного мяча в вертикальную цель.</li> </ul> <p>-Совершенствование метания мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальные беговые упражнения.</li> <li>-Бег на средние дистанции.</li> <li>- Бег 1000м.</li> </ul>		<p>скоростно-силовых способностей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</li> <li>- Соблюдают технику безопасности.</li> <li>- Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</li> <li>- Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</li> </ul> <p><i>-Нормы ГТО.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Описывать технику высокого старта.</li> <li>-Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции</li> <li>-Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</li> <li>-Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</li> <li>-Описывать технику низкого старта.</li> <li>-Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</li> <li>-Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</li> <li>-Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</li> <li>-Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</li> <li>-Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</li> <li>-Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</li> <li>-Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения</li> </ul>
--	--	--	---

			и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.
<b>Подвижные игры. Раздел 2.</b> -Подвижная игра «Салки». Современные Олимпийские игры. -Подвижная игра «Невод» -Подвижная игра «Вызов номеров».	3	-Оценивают свою быстроту по приведённым показателям - Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. - Объясняют правила игры - Объясняют правильное судейство	-Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. -Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. -Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
<b>Баскетбол. Раздел 3.</b> -Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Стойка игрока. - Перемещение игрока в стойке - Остановка прыжком. Оказание первой медицинской помощи. - Ведение мяча на месте. -Ведение мяча по прямой. -Ведение мяча с изменением направления. -Ведение мяча с изменением скорости. - Броски мяча двумя руками с места. - Броски мяча одной рукой с	13	-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. -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 -Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности -Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями -В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	-Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры -Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) -Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать технику ведения мяча

<p>места.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</li> <li>- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер».</li> <li>- Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</li> <li>- Эстафеты с элементами баскетбола. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техника движений и ее основные показатели.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет понятия «физическая подготовка»;</li> <li>- Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</li> </ul>	<p>в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>- Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.</li> <li>- Определяет понятия «физическая подготовка»;</li> <li>- раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки.</li> <li>- Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Гимнастика. Раздел 4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по технике безопасности на гимнастики.</li> <li>Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением</li> <li>- Лазание по наклонной скамейке, лестнице.</li> <li>- Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.</li> <li>Правильный режим дня.</li> <li>- Закрепление комплекса</li> </ul>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</li> <li>- Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</li> <li>- Описывают технику общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Составляют комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>- Описывают технику данных упражнений.</li> <li>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>- Описывают технику акробатических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</li> <li>- Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</li> <li>- Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке.</li> <li>- Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.</li> <li>- Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.</li> </ul>

<p>упражнений с гимнастическими палками.  - Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.  - Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими скамейками.  -Напрыгивание и спрыгивание с гимнастической стенки и с гимнастического бревна.  -Разучивание упражнений на равновесие по гимнастическому бревну.  -Совершенствование упражнений на равновесие по гимнастическому бревну.  Формирование правильной осанки.  -Разучивание комбинации из изученных элементов на гимнастическом бревне.  Прыжки через скакалку.  -Закрепление комбинации на гимнастическом бревне.  Прыжки через качающуюся скакалку.  -Комбинация на гимнастическом бревне.  Прыжки через скакалку 1 мин.  -Лазание по канату произвольным способом с помощью ног.  - Лазание по канату в два</p>	<p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  -Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  -Используют данные упражнения для развития гибкости  -Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  -Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок  -Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.  -Нормы ГТО.</p>	<p>-Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  -Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.  -Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  -Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  -Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их  -Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.  -Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  -Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.  -Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их  -Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.  -Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне  -Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.  -Анализировать правильность</p>
--	--	---

<p>приема.Опорный прыжок .  -Разучивание комплекса ритмической гимнастики.  -Опорный прыжок. Лазание по канату.  -Разучивание комплекса ритмической гимнастики.  -Подвижная игра «Сохрани равновесие».  -Закрепление комплекса ритмической гимнастики.  - Разучивание комбинации из акробатических элементов.  - Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.  -Закрепление комбинации.  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>			<p>выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.  -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</p>
--	--	--	---

<p><b>Лыжная подготовка. Раздел 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</li> <li>Разучивание попеременного двухшажного хода.</li> <li>-Разучивание одновременного бесшажного хода.</li> <li>-Разучивание поворота «плугом».</li> <li>-Разучивание поворота переступанием.</li> <li>-Разучивание торможение «плугом».</li> <li>-Прохождение дистанции до 2 км.</li> <li>-Разучивание подъема на склон ёлочкой..Эстафеты на лыжах.</li> <li>-Совершенствование подъема на склон.</li> <li>-Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.</li> <li>-Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</li> <li>-Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.</li> <li>-Лыжные гонки 1 км..</li> <li>-Встречная эстафета без палок.</li> <li>-Прохождение дистанции 1 км</li> <li>-Контрольное прохождение</li> </ul>	<p>19</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</li> <li>-Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</li> <li>-Выполняют контрольные упражнения</li> <li>-Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</li> <li>-Соблюдают технику безопасности</li> <li>-Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</li> <li>-Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в средние века, с современными упражнениями</li> <li>-Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</li> <li>-Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет.</li> <li>-Отбирает состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку.</li> <li>-Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</li> <li>-<i>Нормы ГТО.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</li> <li>-Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</li> <li>-Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>-Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</li> <li>-Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>-Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</li> <li>-Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</li> <li>-Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>-Демонстрировать технику подъёма на</li> </ul>
---	-----------	--	---

<p>дистанции 1 км  -Круговая эстафета с этапом до 150 м.  -Прохождение дистанции на лыжах без палок 3 км (без учета времени).  -Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 1 км.  -Прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом до 1 км.  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>			<p>лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции  -Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.  -Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.  -Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона  -Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  -Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  -Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.  -Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.  -Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  -Выявляет факторы нарушения техники</p>
---	--	--	--

			<p>безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет.</p> <p>-Отбирает состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку.</p> <p>- Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</p> <p>«Р»- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</p>
<p><b>Волейбол. Раздел 6.</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойка игрока.</p> <p>-Перемещения в стойке, остановки и ускорения.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>-Передача мяча сверху двумя руками на месте.</p> <p>-Прием мяча снизу двумя руками на месте.</p> <p>-Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.</p>	10	<p>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>-Соблюдает правила техники безопасности во время игры .</p> <p>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>-Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>-Организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p>	<p>-Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>-Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>-Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p> <p>-Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>-Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в</p>

<p>-Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча через сетку.  -Передача мяча над собой.  Прием мяча сверху двумя руками.  -Совершенствование передачи мяча над собой.  -Совершенствование приема мяча сверху двумя руками.  Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок</p>			<p>условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)  -Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  -Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>
<p><b>Гандбол. Раздел 7.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола.  Стойки защитника и нападающего.  -Остановка одним или двумя шагами.  Держание и ловля мяча.  -Передача, ведение и бросок мяча.  Учебная игра</p>	3	<p>-Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  -Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p>-Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры  -Описывать технику держания и ловли мяча, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.  -Демонстрировать технику передачи, ведения и броска мяча</p>
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 8.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Метание набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места.  -Прыжок в высоту с разбега</p>	16	<p>-Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  -Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике  -Составляют совместно с учителем простейшие</p>	<p>-Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности  -Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные</p>

<p>способом «перешагивание» (техника).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствование техники прыжка в высоту с короткого разбега и длинного разбега.</li> <li>-Прыжок в высоту (на результат).</li> <li>-Метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную цель.</li> <li>-Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</li> </ul> <p>Футбол. Разучивание удара внутренней стороной.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Бег на короткие дистанции.</li> </ul> <p>Челночный бег 3x10м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Низкий старт. Бег 60 м.</li> </ul> <p>Футбол. Ведение мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Стартовый разбег, бег по прямой. Футбол. Учебная игра.</li> <li>-Совершенствование техники бега с максимальной скоростью</li> <li>-Специальные беговые упражнения.</li> <li>-Бег на 2 км без учета времени.</li> </ul> <p>Высокий старт.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Бег 1000 м. на результат.</li> </ul> <p>Футбол. Жонглирование и передача мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ч/б 3x10м. Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.</li> </ul> <p><b>-Промежуточная аттестация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Кроссовая подготовка</li> </ul>	<p>комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</li> <li>-Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</li> <li>-Соблюдают правила соревнований</li> <li>-Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов</li> <li>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</li> <li>-Личная гигиена при занятиях плаванием.</li> <li>-Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием.</li> <li>-С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы.</li> <li>-Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий</li> </ul>	<p>признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</li> <li>-Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции</li> <li>-Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</li> <li>-Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</li> <li>-Описывать технику низкого старта.</li> <li>-Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</li> <li>-Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</li> <li>-Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</li> <li>-Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</li> <li>-Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</li> <li>-Отбирать и выполнять упражнения,</li> </ul>
--	---	---

<p><i>Плавание</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>			<p>улучшающие технику метания малого мяча на точность. -Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. -Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) -Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности -Описывать способы плавания, правила поведения на воде.</p>
<p><b>Туризм. Раздел 9.</b> -Инструктаж по техники безопасности на уроке туризма. Пеший туризм. -Правила проведения в пешем</p>	3	<p>-Раскрывают историю формирования туризма. - Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. -Объясняют важность бережного отношения к природе.</p>	<p>-Демонстрировать знания по истории становления и развития туризма как вида спорта, -характеризовать основные соревновательные действия,</p>

<p>походе. -Правильный выбор бивака.</p>		<p>-В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>	<p>разрешённые правилами игры -Описывать пеший туризм, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. -Демонстрировать правила поведения в пешем походе, ведения и броска мяча</p>
<p><b>Подвижные игры. Раздел 10.</b> -Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Охотники и утки. - Прыжки через скакалку за 1 мин. Подвижные игры. Метелка -Пресс - тест. Подвижные игры. Хитрая лиса. -Отжимание, подтягивание - тест. Подвижные игры. Караси и щука. -Подвижные игры. Лапта.</p>	5	<p>-Оценивают свою быстроту по приведённым показателям -Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. -Объясняют правила игры -Объясняют правильное судейство</p>	<p>-Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. -Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. -Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p>
<b>6 класс</b>			
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 1.</b> -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Передача эстафетной палочки. -Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость. Гибкость.-К\У. -Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Линейные эстафеты. -Бег 60 м на результат.</p>	13	<p>-Применяют разученные упражнения для развития выносливости -Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. -Оценивают свою силу по приведённым показателям -Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности -Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>-Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) -Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую</p>

<p>Финиширование.  -Метание теннисного мяча с 2-3 шагов.  -Закрепление техники метания мяча. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку – К/У.  -Совершенствование техники метания мяча. Специальные беговые упражнения.  Ч/б 3*10 м –К/У.  -Бег 1000 м. на результат.  -Бег 2000м. без учета времени.  Пресс –К/У.  -Круговая эстафета.  -Кроссовая подготовка.  Подтягивание(м), отжимание(д) –К/У.  -Кроссовая подготовка. П/и «лапта»  -Кроссовая подготовка. П/и «Лапта»  <i>Олимпийские игры древности.</i>  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>		<p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  -Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  -Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности.  -Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризует основы его организации и проведение .  -Нормы ГТО</p>	<p>дистанцию на максимальный результат  -Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м  -Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)  -Использовать знания техники безопасности и бережного отношения к природе на практике.</p>
<p><b>Баскетбол. Раздел 2.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).  Стойка и перемещение игрока.  -Ведение мяча на месте и по прямой.</p>	<p>14</p>	<p>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  -Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  -Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>-Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.  -Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.  -Описывать технику передвижения в</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ведение мяча с изменением направления.</li> <li>-Передача мяча двумя руками от груди в парах.</li> <li>-Передача мяча в движении.</li> <li>-Остановка двумя шагами.</li> <li>-Сочетание приемов ведения и передачи мяча.</li> <li>-Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</li> <li>-Передача мяча одной рукой от плеча в движении.</li> <li>-Сочетание приемов ведения и передачи мяча.</li> <li>-Ведение мяча с разной высотой отскока.</li> <li>-Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</li> <li>- Сочетание приемов ведения, передачи и броска.</li> <li>-Учебная игра</li> </ul> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>-Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Определяет понятие «физическая подготовка».</li> <li>-Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки.</li> <li>-Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</li> </ul>	<p>стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</li> <li>-Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</li> <li>-Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</li> <li>-Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической</li> </ul>
--	--	---

			подготовки.
<p><b>Гимнастика. Раздел 3.</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса упражнений без предметов.</p> <p>-Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.</p> <p>-Совершенствование 2-3 кувырка вперед (слитно), 2-3 кувырка назад (слитно)</p> <p>-Разучивание комбинации из 3-4 элементов.</p> <p>-Закрепление комбинации из разученных элементов.</p> <p>-Совершенствование комбинации из разученных элементов.</p> <p>-Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>-Лазание по канату в два и три приёма.</p> <p>-Закрепление техники лазания по канату.</p> <p>-Совершенствование техники лазания по канату.</p> <p>-Лазание по канату (техника выполнения)- К/У.</p> <p>-Опорный прыжок (ноги врозь через козла в ширину).</p> <p>-Закрепление опорного</p>	21	<p>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>-Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>-Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>-Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>-Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>-Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>-Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>-Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>-Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	<p>-Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>-Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>-Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>-Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>-Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>-Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>-Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>-Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>

<p>прыжка.  -Совершенствование опорного прыжка.  -Опорный прыжок (техника выполнения)-К/У.  -Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.  -Упражнение на равновесие.  -Закрепление упражнений на равновесие.  -Совершенствование упражнений на равновесие.  -Гимнастическая полоса препятствий .Подъём переворотом махом одной ноги.  -Эстафеты с гимнастическими элементами.  Соскок боком назад с поворотом из упора.  Коррекция осанки и телосложения.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>			<p>-Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p><b>Лыжная подготовка. Раздел4.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  -Прохождение дистанции попеременным двухшажным</p>	20	<p>-Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.  -Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.  -Выполняют контрольные упражнения  -Моделируют технику освоенных лыжных ходов,</p>	<p>-Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления  -Демонстрировать технику передвижения одновременным одношаж-</p>

<p>ходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</li> <li>-Разучивание техники одновременного двухшажного хода.</li> <li>-Закрепление техники одновременного двухшажного хода.</li> <li>-Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.</li> <li>-Совершенствование техники одновременного одношажного хода.</li> <li>-Разучивание техники одновременного бесшажного хода.</li> <li>-Закрепление техники одновременного бесшажного хода.</li> <li>-Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.</li> <li>-Торможение плугом.</li> <li>-Подъём в гору скользящим шагом.</li> <li>-Совершенствование техники подъёма в гору.</li> <li>-Повороты плугом на спуске</li> <li>-Совершенствование техники поворота плугом.</li> <li>-Передвижение на лыжах 2 км (</li> </ul>	<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</li> <li>-Соблюдают технику безопасности.</li> <li>-Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</li> <li>-Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</li> <li>-Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</li> <li>-Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</li> <li>-Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</li> <li>-Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</li> <li>-Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку.</li> <li>-Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</li> <li>-<i>Нормы ГТО.</i></li> </ul>	<p>ным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</li> <li>-Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики)</li> <li>-Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона.</li> <li>-Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона</li> <li>-Составлять комплексы физминуток, утренней гимнастики.</li> </ul>
---	--	--

<p>без учёта времени).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Лыжные гонки на 1 км-К/У.</li> <li>- Круговая эстафета с этапом 500м.</li> <li>-Спуски в парах, в тройках за руки.</li> <li>- Передвижение на лыжах 3 км( без учёта времени).</li> </ul> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>			
<p style="text-align: center;"><b>Волейбол. Раздел 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).</li> <li>-Стойка и перемещение игрока.</li> <li>-Передача мяча сверху двумя руками в парах.</li> <li>-Передача мяча сверху через сетку.</li> <li>-Совершенствование передачи мяча.</li> <li>-Прием мяча снизу двумя руками в парах.</li> <li>-Прием мяча снизу через сетку.</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приёмами игры в волейбол</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Применяют правила подбора одежды для занятий на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</li> <li>-Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</li> <li>-Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику приёма мяча,</li> </ul>

<p>-Совершенствование техники приема мяча.  -Нижняя прямая подача.  -Совершенствование изученных приемов в учебной игре.  Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха  -Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости  -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  -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  -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  -Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры  -Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх.  -Определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет</p>	<p>летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.  -Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника  -Проводить измерения резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>
---	--	--

		индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.	
<p><b>Гандбол. Раздел 6.</b>  -Гандбол. Передача мяча в движении, ведение мяча попеременно правой и левой рукой. П/и «Салки командные»  -Бросок мяча сбоку с опоры. Бросок сверху в движении.  -Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом.  Игра вратаря. П/и «Мяч вратарю»</p>	3	-Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. -Овладевают основными приёмами игры в гандбол -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 -Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	-Использовать игру в гандбол как средство организации активного отдыха и досуга. -Выполнять правила игры в гандбол в процессе соревновательной деятельности. -Описывать техники передачи мяча в движении, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать технику броска мяча сбоку с опоры во время игровой деятельности.
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 7.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.  -Прыжок в высоту способом перешагиванием.  - Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.  Разбег с 3-5 шагов в прыжках в высоту.  -Прыжок в высоту на результат.  -Разучивание техники метания мяча 150 г с разбега.  -Закрепление метания мяча.</p>	21	- 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 -Применяют разученные упражнения для развития выносливости -Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей -Используют разученные упражнения в	-Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) -Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат -Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её

<p>-Совершенствование метания мяча.  -Метание мяча на результат.  -Бег- 60 м с низкого старта.- К/У,  -Бег 1000м. –К/У. Удар внутренней частью подъёма. Футбол.  -Проведение прыжковых и беговых упражнений в движении. Пресс –К/У. Основная стойка вратаря. Футбол.  -Проведение прыжковых и беговых упражнений в движении. Пресс –К/У. Основная стойка вратаря. Футбол.  -Эстафета круговая. Гибкость – К/У.  -Прыжок в длину с места – К/У. Футбол  -Бег 2000м.Подтягивание(м),отжимание(д) – К/У.  -Правила игры в футбол. У/и .  -Туризм.  -Туризм.  -Туризм.  -<b>Промежуточная аттестация.</b>  -Полоса препятствий.  -Кроссовая подготовка.  - Кроссовая подготовка  -Кроссовая подготовка.</p>	<p>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.  -Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,  возникающих в процессе игровой деятельности  -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  -Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  -Оценивают свою выносливость по приведённым показателям  -Личная гигиена при занятиях плаванием.  -Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием.  -Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.  -С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы.  -Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м  -Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)  -Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.  -Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.  -Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)  -С учетом имеющихся индивидуальных</p>
---	---	---

<p><i>Плавание</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</p>			<p>нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы. -Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
<b>7 класс</b>			
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 1.</b> - Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. -Бег 60 м - зачет. Закрепить технику высокого старта.. -Бег 1000м - зачет Кроссовый бег до 2 км. Бег с низкого старта. -Метание мяча (150г) на результат. -Метание теннисного мяча с места на дальность. -Прыжок в длину с места – зачет. Низкий старт. -Совершенствование метания мяча. -Челночный бег – зачет. -Бег – преследование с</p>	11	<p>-Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. -Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. -Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. -Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности -Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>-Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. -Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. -Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности -Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. -Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Метать малый мяч точно в летящий</p>

<p>прыжками.  -Совершенствование метания теннисного мяча.  Подтягивание(м), отжимание (д) – зачет.  -Метание теннисного мяча на результат.  -Эстафета с предметами.  -Встречная эстафета.  Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Пресс - зачет.  Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций.  Прыжки через скакалку - зачет.  Бег 30 м.  Метание мяча весом 150 г. с места на дальность.  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе.  Физиологические основы развития физических качеств атлета.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</li> <li>-Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</li> <li>-Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</li> <li>-Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</li> <li>-Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</li> <li>-Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</li> <li>-Соблюдают правила соревнований</li> <li>-Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности.</li> <li>-Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов.</li> <li>Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</li> <li>-Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</li> <li>- <i>Нормы ГТО.</i></li> </ul>	<p>большой мяч.  -Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча  -Различать физические качества, оценивать их с помощью контрольных упражнений.</p>
<p><b>Баскетбол. Раздел 2.</b>  -Инструкция по технике</p>	<p>13</p>	<p>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —</p>	<p>- Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой</p>

<p>безопасности на уроках спортивных игр. Челночный бег 3*10м. Стойка игрока. -Передвижение игрока по площади. Метание набивного мяча (2кг) двумя руками. -Остановка прыжком. -Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Метание набивного мяча. -Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Метание набивного мяча. -Ловля и передача мяча на месте. -Передача мяча двумя руками от груди на месте. -Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. -Ловля и передача мяча одной рукой на месте. -Передача и ловля мяча одной рукой в движении. Перехват мяча. -Игра по правилам мини – баскетбол. -Броски мяча одной и двумя руками (штрафной бросок). -Броски мяча одной и двумя руками в движении (после</p>	<p>олимпийских чемпионов. -Овладевают основными приёмами игры в баскетбол -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 -Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности -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 -Определяет понятие «физическая подготовка»; -Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. -Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. -Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой</p>	<p>деятельности. -Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. -Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. -Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. -Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. -Взаимодействовать с игроками своей</p>
---	--	---

<p>ведения). Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели</p>			<p>команды при атакующих и защитных действиях. -Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. -Планировать самостоятельные занятия по развитию физ.качеств.</p>
<p><b>Подвижные игры. Раздел 3.</b> -Подвижные игры. Лапта. – -Подвижные игры. Хитрая лиса -Подвижная игра. Зомби.</p>	1	<p>-Оценивают свою быстроту по приведённым показателям -Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p>	<p>-Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. -Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. -Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p>
<p><b>Гимнастика. Раздел 4.</b> -Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Судейство. -Гимнастическая полоса препятствий.Содержание летних современных Олимпийских игр. -Упражнение на равновесие по гимнастическому бревну. Спортивное волонтерство. -Разучить комбинацию из изученных элементов на</p>	20	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений.</p>	<p>-Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. -Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. -Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического</p>

<p>гимнастическом бревне.  -Закрепить комбинацию на гимнастическом бревне.  -Совершенствовать комбинацию на гимнастическом бревне.  - Комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по канату (м -2 приема; д – 3 приема).  -Лазание по канату. Опорный прыжок ( как врозь в длину через козла высотой 110см – м; как врозь в длину через козла 100см – д).  -Лазание по канату. Опорный прыжок.  -Лазание по канату. Опорный прыжок.  -Прыжки через скакалку - 1мин. Разучить комплекс с гимнастическими палками.  -Полоса препятствий.  -Закрепить комплекс с гимнастическими палками.  Подтягивание на перекладине (м – высокая; д – низкая).  -Совершенствовать комплекс с гимнастическими палками..  -Разучить комплекс ритмической гимнастики.  Кувырок вперед.  -Закрепить комплекс ритмической гимнастики.</p>	<p>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  -Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  -Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  -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  -Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;  -называет основные признаки крепкого здоровья;  -называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;  -оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста.  -Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности  -Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.  -Описывать способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;  -Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста.  -Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата</p>
---	--	---

<p>Кувырок назад.  -Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.  Кувырок в стойку на лопатках.  -Ритмическая гимнастика.  Кувырок в полушагат.  -Разучить комплекс из акробатических элементов.  -Закрепить комплекс из акробатических элементов.  -Комбинация из акробатических элементов.  Контрольные нормативы.  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>			
<p><b>Лыжная подготовка. Раздел 5.</b>  -Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	21	<p>-Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.  -Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.  -Выполняют контрольные упражнения</p>	<p>-Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной</p>

<p>Деятельность системы дыхания в процессе воздействия физических нагрузок на соревнованиях и во время тренировок.</p> <p>-Прохождение дистанции 4км. Современные Олимпийские игры. «Гонки с-преследованием».</p> <p>-Первая медицинская помощь. Совершенствование попеременных двух шаговый ход.</p> <p>-Совершенствование одновременный двух шаговый ход.</p> <p>-Совершенствовать одновременный одношаговый ход.</p> <p>-Совершенствовать одновременный бес шаговый ход.</p> <p>-Лыжные гонки 2км.</p> <p>-Разучивание одновременному одношажному коньковому ходу.</p> <p>-Разучивание преодолению бугров и впадин.</p> <p>-Разучивание техники спуска. Встречная эстафета без палок.</p> <p>-Прохождение дистанции 2 км (без учета времени).</p> <p>-Круговая эстафета с этапом до 300 м.</p>	<p>-Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности</p> <p>-Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>-Соблюдают технику безопасности</p> <p>-Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>-Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>-Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>-Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку.</p> <p>-Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</p> <p>- <i>Нормы ГТО</i></p>	<p>дистанции.</p> <p>-Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>-Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения</p> <p>-Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций</p> <p>-Составлять комплекс ОРУ, проводить физминутки на уроках.</p> <p>-Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p>
---	---	--

<p>-Контрольное прохождение дистанции 2 км. -Прохождение дистанции на лыжах без палок 3 км (без учета времени). -Совершенствование торможение «плугом». Эстафеты на лыжах. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>			
--	--	--	--

<p><b>Волейбол. Раздел 6.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструкция по технике безопасности на уроках спортивных игр.</li> <li>Правила честной игры.</li> <li>Стойка игрока.</li> <li>-Перемещение в стойке.</li> <li>Разучить комбинацию из элементов техники перемещения.</li> <li>-Передача мяча через сетку.</li> <li>-Передача мяча над собой.</li> <li>Закрепить комбинацию из элементов техники перемещения.</li> <li>-Совершенствовать комбинацию из элементов техники перемещения.</li> <li>-Передача мяча сверху двумя руками на месте.</li> <li>-Прием мяча снизу двумя руками на месте.</li> <li>Виды физической подготовки.</li> <li>-Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам.</li> <li>-Развитие двигательных качеств. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения.</li> <li>-Нижняя боковая передача.</li> <li>-Нижняя прямая подача.</li> <li>-Верхняя прямая передача.</li> </ul>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приёмами игры в волейбол</li> <li>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</li> <li>-Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</li> <li>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</li> <li>-Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</li> <li>-Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</li> <li>-Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</li> <li>-Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</li> <li>-Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</li> <li>-Проявлять дисциплинированность на площадке.</li> <li>-Уважать соперников и игроков своей команды.</li> <li>-Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</li> <li>-Управлять эмоциями.</li> <li>-Соблюдать правила игры</li> <li>-Применять знания при составлении индивидуального графика самостоятельных занятий физической культурой.</li> </ul>
---	-----------	--	--

<p>-Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.  -Прием мяча снизу.  Подвижная игра «отбей мяч».  -Учебная игра «Волейбол».  Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий.  Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>		<p>составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.</p>	
<p><b>Гандбол. Раздел 7.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроке гандбола.  -Персональная защита.  Современные Олимпийские игры. Опека игрока с мячом.  -Бросок в прыжке.  Игра вратаря. Учебная игра.</p>	<p>3</p>	<p>-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  -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  -Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  -Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. –</p>	<p>-Использовать игру в гандбол как средство организации активного отдыха и досуга.  -Выполнять правила игры в гандбол в процессе соревновательной деятельности.  -Описывать технику персональной защиты, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Демонстрировать технику броска мяча в прыжке во время игровой деятельности.</p>

		-Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 8.</b></p> <p>-Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Разучить прыжок в высоту с результатом (5-7 шагов) способом перешагивания.</p> <p>Древние Олимпийские игры.</p> <p>-Совершенствовать прыжок в высоту. Футбол. Удар по мячу.</p> <p>-Прыжок в высоту на технику исполнения. Футбол. Учебная игра.</p> <p>-Прыжок в высоту на результат. Футбол.</p> <p>-Остановка летящего мяча.</p> <p>Специально -беговые упражнения.</p> <p>-Бег с низкого старта. Бег на 100м. Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>-Кроссовый бег ( до 2км.). Футбол. Жонглирование мяча. Физическая подготовленность.</p> <p>-Бег с высокого старта и стартовый разгон. Бег – 30м.</p> <p>-Специально-беговые упражнения.</p> <p>Метание набивного мяча 1 – 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди.</p>	16	<p>-Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p>-Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>-Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>-Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>-Соблюдают правила соревнований</p> <p>-Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов</p> <p>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>-Личная гигиена при занятиях плаванием.</p> <p>-Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием.</p> <p>-Средства закаливания водой, воздухом.</p> <p>-Контрастный душ, методика использования.</p> <p>-С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>-Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>-Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.</p> <p>-Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>-Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности</p> <p>-Метать малый мяч точно в движущуюся мишень.</p> <p>-Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>-Метать малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>-Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p> <p>-Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>-Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её</p>

<p>-Тест: 1500м.Значение тактических действий команды в достижении успеха в спорте. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнером</p> <p>-Встречная эстафет с двумя мячами.</p> <p>-Бег – 1000м на время. Разучить технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>-Метание мяча – 150г. Закрепить технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>-Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Эстафеты с предметами. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и</i></p>		<p>выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>-Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p>
--	--	---

кровообращения, при близорукости).			
<p><b>Туризм. Раздел 9.</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности на уроке туризма.</p> <p>Разучить технику ориентирование по местности.</p> <p>-Разучить вязку узлов.</p> <p><b>Промежуточная аттестация.</b></p> <p>-Разучить правильно пользоваться компасам.</p>	3	<p>-Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>-Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p>	<p>-Демонстрировать знания по истории становления и развития туризма как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>-Описывать технику ориентировании на местности, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>-Демонстрировать правила пользования компаса</p>
<p><b>Подвижные игры. Раздел 10. -</b></p> <p>Тест: пресс. Подвижные игры. Зомби</p> <p>-Тест : отжимание, подтягивание. Подвижные игры. Лапта.</p> <p>-Тест : прыжок в длину с места. Подвижные игры. Хитрая лиса.</p> <p>-Тест : челночный бег 3/10м. Подвижные игры. Картошка.</p> <p>-Подвижные игры. Третий лишний</p>	4	<p>-Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>-Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p>	<p>-Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>-Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>-Демонстрировать силовые качества в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>-Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>-Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p>
<b>8 класс</b>			
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 1.</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности спортивных мероприятий. Совершенствование низкого</p>	13	<p>-Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>-Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<p>-Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>-Выполнять спринтерский бег на максимально возможный</p>

<p>старта и стартового разгона. Единая всероссийская спортивная классификация. Бег 30 м -Спец - беговые упражнения. Прыжки через скакалку – К/У. -Прыжки в длину с места- К/У. Метание мяча 150 г. (с) -Подтягивание(м), отжимание(д) – К/У. Метание мяча 150 г. (с). - Пресс –К/У. Метание мяча- К/У. – -Бег 60 м – К/У. -Бег 1000 м – К/У. -Бег 2000 м – К/У. -Линейная эстафета. Ч/б 3*10м.- К/У. Длительный бег до 20 мин. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>		<p>-Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности -Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей -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 -Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. -Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. -Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. -Нормы ГТО</p>	<p>индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. -Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. -Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. -Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. -Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. -Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на макси мально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. -Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p><b>Баскетбол. Раздел 2</b> - Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча</p>	<p>14</p>	<p>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>-Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. -Описывать технику поворотов с мячом</p>

<p>по кольцу после ведения.  -Штрафной бросок.  -Повороты на месте.  Передача в парах в движении.  -Ведение с изменением направления.  -Повторение различных передач.  -Бросок мяча по кольцу.  Учебная игра 3х3.  -Основные правила проведения соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра 5х5 с заданием  -Вырывание и выбивание. У/и.  -Держание игрока с мячом при передачах.  -Держание игрока с мячом при ведении.  -Держание игрока при броске в корзину.  -Техника выполнения штрафного броска.  -Совершенствование пройденных элементов техники игры в баскетбол.  -Штрафной бросок – К\У.  -Учебная игра в баскетбол.  Физическое развитие человека.  <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и</p>	<p>совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  -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  -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  -Определяет понятие «физическая подготовка». Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки.  -Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.  - Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой</p>	<p>на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.  -Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног..  -Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности.  -Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p>
--	--	---

<p>планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели</p>			
<p><b>Гимнастика. Раздел 3. -</b>  Техника безопасности на уроках гимнастики.  Паралимпийское движение.  Разучивание комплекса упражнений.  -Содержание зимних современных Олимпийских игр.Кувырок вперед и назад (слитно).  -Длинный кувырок, прыжок с места. Кувырок назад в полушпагат.  -Совершенствовать длинный кувырок и кувырок назад в полушпагат  -Стойка на голове и руках. С моста переход на одно колено.  -Совершенствовать стойку на голове и руках, переход с моста на одно колено.  -Лазание по канату в два приема  -Закрепить технику лазания по канату.  -Совершенствовать лазание по канату в два приема.  -Мальчики: Соединение из 2-3</p>	<p>21</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Различают строевые команды.</li> <li>-Чётко выполняют строевые приёмы</li> <li>-Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</li> <li>-Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</li> <li>-Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</li> <li>-Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</li> <li>-Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</li> <li>-Выполняют обязанности командира отделения.</li> <li>-Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</li> <li>-Соблюдают правила соревнований</li> <li>-Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</li> <li>-Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</li> <li>-Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</li> <li>-Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</li> <li>-Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</li> <li>-Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</li> <li>-Описывать технику стойки на голове и</li> </ul>

<p>элементов на низкой перекладине.  Девочки: Шаги «Польки» на бревне.  -Мальчики: Закрепление соединения на перекладине  .Девочки: Шаги со взмахом ног и хлопками .  -Мальчики: Совершенствовать соединения на перекладине  .Девочки: Соскок с бревна из упора на колене  -Мальчики: Соединение на перекладине на оценку.  Девочки: Соединение из 3-4 элементов на перекладине.  -Основы самостоятельных занятий спортом. Опорный прыжок.  -Закрепить опорный прыжок.  -Совершенствовать опорный прыжок .  -К\У: техника выполнения опорного прыжка.  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической</p>	<p>здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста.  -Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.  -Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.  -Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.  -Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.  -Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.  -Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.  -Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.  -Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной</p>
--	---	--

<p>культурой и спортом.  <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>  <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>			<p>деятельности.  -Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.  -Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>
<p><b>Лыжная подготовка. Раздел 4.</b>  -Лыжная подготовка. Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Техника одновременного одношажного хода.  -Эстафеты встречные.  Совершенствование техники одновременного одношажного хода.  -Стартовый разгон.  Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных лыжных ходов.  -Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.  -Прохождение дистанции 5 км с использованием ходов с учетом рельефа местности.  -Совершенствование техники подъемов и спусков.  -Коньковый ход.</p>	<p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</li> <li>-Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</li> <li>-Соблюдают технику безопасности.</li> <li>-Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</li> <li>-Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</li> <li>-Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</li> <li>-Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий</li> <li>-Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</li> <li>-Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках.</li> <li>-Использовать изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</li> </ul>

<p>-Техника конькового хода.  -Подъем «Ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево.  -Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.  -Совершенствование техники конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.. Подвижные игры.  -Техника конькового хода с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук.  -Совершенствование техники конькового хода с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук. П/и.  -Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов. Катание с гор.  -Техника торможения «Плугом». Прохождение дистанции 3 км.  -Совершенствование техники торможения «Плугом», подъемов и спусков.  -Катание с гор. Прохождение дистанции 6-8 км.  -Развитие выносливости. Совершенствование поворотов махом. Подвижные игры с использованием зимнего</p>	<p>-Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  -Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.  -Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку.  -Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.  <i>-Нормы ГТО</i></p>	
---	---	--

<p>инвентаря.  -Основные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Экипировка лыжника.  Прохождение 3 км с использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.  -К/У – 2000м. Катание с гор.  -Подвижные игры. Катание с гор.  - Подвижные игры.  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.  <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>			
<p><b>Волейбол. Раздел 5.</b>  - Волейбол. Инструктаж по</p>	<p>10</p>	<p>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>	<p>-Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать</p>

<p>техники безопасности.  Совершенствование передач мяча над собой во встречных колоннах.  -Прием мяча после подачи на месте. У/и  -Отбивание мяча кулаком через сетку. У/и.  -Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. У/и.  -Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 м.  -Прием мяча после подачи, после перемещения.  -Верхняя прямая подача через сетку. Совершенствование приема мяча после подачи, после перемещения.  -Освоение техники нападающего удара.  Тактические действия.  -Совершенствование техники нападающего удара.  -Тактические действия. У/и  Прием мяча с подачи в зону 3.  Вторая передача в зону 2 и 4. У\и  -Прием мяча с подачи в зону 3.  Совершенствование второй передачи в зону 2 и 4. У/и  Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий.</p>	<p>устраняя типичные ошибки.  -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  -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  -Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  -Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.</p>	<p>правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  -Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  -Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  -Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  -Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.  -Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  -Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры  -Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</p>
--	--	--

<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>			
<p><b>Гандбол. Раздел 6.</b> -Гандбол. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. У/и. -Ловля катящегося мяча. Выбор позиции вратарем при отражении бросков. У/и. -Нападение быстрым прорывом. У/и.</p>	3	<p>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности -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 -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. -Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>	<p>-Использовать игру в гандбол как средство организации активного отдыха и досуга. -Выполнять правила игры в гандбол в процессе соревновательной деятельности. -Описывать технику штрафного броска, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. -Демонстрировать технику быстрого прорыва.</p>
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 7.</b> -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике . Возрастные и индивидуальные особенности психологии личности в спорте.</p>	21	<p>-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</p>	<p>-Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. -Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях</p>

<p>Сдача норм ГТО.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Разучить технику прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. -</li> <li>Закрепить технику прыжка в высоту.</li> <li>-Совершенствовать технику прыжка в высоту.</li> <li>-Прыжки в высоту с разбега на результат.</li> <li>-Низкий старт. Пресс – К/У. -</li> <li>Низкий старт и стартовый разгон. Подтягивание(м), отжимание (д)- К/У.</li> <li>-Медленный бег до 7 мин.</li> <li>Челночный бег 3*10м- К/У.</li> <li>-Прыжки с места в длину – К/У.</li> <li>-Равномерный бег до 10 мин.</li> <li>Спортивные ритуалы в различных видах спорта</li> <li>-Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. Футбол.</li> <li>-Метание мяча 150 г с разбега в 5-6 шагов – К/У. Футбол.</li> <li>-Низкий старт с преследованием. П/и «Лапта».</li> <li>-Бег 60 м с низкого старта – К/У.. П/ и «Лапта».</li> <li>-Техника передачи эстафетной палочки. Бег 1000 м.- К/У.</li> <li>-Совершенствование техники передачи эстафетной палочки</li> <li>-Эстафетный бег с элементом до 70 м. Бег 2000 м. – К/У.</li> </ul>	<p>соответствующих физических способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</li> <li>-Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</li> <li>-Соблюдают технику безопасности.</li> <li>-Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</li> <li>-Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</li> <li>-Личная гигиена при занятиях плаванием.</li> <li>-Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием.</li> <li>-Средства закаливания водой, воздухом.</li> <li>-Контрастный душ, методика использования.</li> <li>-С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы.</li> <li>-Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.</li> </ul>	<p>соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</li> <li>-Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</li> <li>-Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</li> <li>-Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>-Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на макси мально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</li> <li>-Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</li> <li>-Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</li> <li>-Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</li> </ul>
--	---	--

<p><b>-Промежуточная аттестация.</b>  -Туризм.  -Туризм.  -Кроссовая подготовка.  -Кроссовая подготовка.  -Подвижные игры на выбор.  -Подвижные игры на выбор.  -Подвижные игры на выбор.  -Прохождение полосы препятствий.  -Прохождение полосы препятствий.  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>			<p>-Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  -Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».  -Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  -Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  -Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в комплексной программе «ГТО».</p>
<b>9 класс</b>			
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 1.</b>  -Инструктаж по технике</p>	13	<p>-Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют</p>	<p>-Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции,</p>

<p>безопасности на уроках легкой атлетики .Низкий старт.  -Низкий старт, стартовый разгон. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах.  -Прыжки через скакалку - зачет  Низкий старт с преследованием, стартовый разгон, финиширование.  Подтягивание(м), отжимание(д) - зачет.  -Бег 60 м на результат.  Метание мяча 150 гр.  -Метание мяча 150 гр.  -Метание мяча 150 г.- К/У.  - Бег 1000 м.- К/У.  -Эстафетный бег. Техника передачи. эстафетной палочки.  Гибкость - зачет  -Бег 8 минут с 3-5 ускорениями. Проведение эстафеты круговой.  -Челночный бег 3*10 м –К/У.  Подвижные игры.  -Прыжок в длину с места – К/У.  Развитие выносливости в беге на 3-5 км. П/и «Лапта».  -Развитие выносливости в беге. П/и « Лапта». Пресс - зачет.  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p>	<p>и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  -Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  -Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  -Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  -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  -Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  -Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих 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</p>	<p>прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.  -Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.  -Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  -Планировать тренировочные занятия.</p>
--	---	--

<p><i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i></p>		<p>занятий.          -Соблюдают правила соревнований          -Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности.          -Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов.          Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.          -Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.          -Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение.  <i>-Нормы ГТО</i></p>	
<p><b>Баскетбол. Раздел 2.</b>          -Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр (баскетбол).          Ведение мяча. Правила игры.          -Передача мяча в движении.          Ведение мяча левой и правой рукой.          -Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке(мальчики), бросок двумя руками от головы (девочки)          -Совершенствование броска по кольцу.          -Техника штрафного броска.          У/И          - Совершенствование техники штрафного броска.          -Действия двух нападающих</p>	<p>15</p>	<p>-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          -Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности          -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</p>	<p>-Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.          -Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.          -Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.          -Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.          -Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.          -Использовать передачи мяча освоенными способами во время</p>

<p>против одного защитника.          -Действия двух нападающих против одного защитника.          -Действия трех нападающих против двух защитников.          -Броски по корзине с близкой дистанции. У/И          Совершенствование техники элементов баскетбола Учебная игра «Баскетбол».          -Учебная игра «Баскетбол».          -Учебная игра «Баскетбол».          Физическое развитие человека.  <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели</p>		<p>открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха          -Определяет понятие «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки.          -Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.          -Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой.</p>	<p>игровой деятельности.          -Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.          -Использовать броски мяча во время игровой деятельности.          -Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.          -Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.          -Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.          -Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.          -Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.          -Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</p>
<p><b>Гимнастика. Раздел 3.</b>          -Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>21</p>	<p>-Различают строевые команды.          -Чётко выполняют строевые приёмы          -Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>-Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять</p>

<p>-Акробатика : Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.  -Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.  -Разучивание комбинации из 3-4 элементов.  -Закрепление комбинации из 3-4 элементов.  -Совершенствование комбинации из 3-4 элементов.  -Акробатическая комбинация- К/У.  -Лазание по канату (юн – на руках).  -Лазание по канату (юн – на скорость)., (д – 5м.)  -Общие правила и организация соревнований по гимнастике. Лазание по канату- К/У.  -Опорный прыжок (д – боком через коня)  -Опорный прыжок (юн - согнув ноги через козла в длину)  - Закрепление опорного прыжка.  -Совершенствование опорного прыжка.  -Выполнение опорного прыжка К/У,  -Разучивание элементов на перекладине (юн.)  -Разучивание элементов на г.</p>	<p>-Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений  -Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  -Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  -Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  -Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  -Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  -Используют данные упражнения для развития гибкости  -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  -Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  -Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  -Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  -Выполняют обязанности командира отделения.</p>	<p>технические ошибки.  -Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  -Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения  -Составлять индивидуальные комбинации.  -Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.  -Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.  -Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.  -Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков  -Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.  -Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот.</p>
---	--	--

<p>бревне.  -Закрепление элементов на перекладине. Закрепление элементов на равновесие.  -Совершенствование элементов.  -Выполнение элементов на бревне, перекладине –К/У.  -Гимнастическая полоса препятствий.  -Подтягивание на перекладине.  -Прыжки через скакалку.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Коррекция осанки и телосложения.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>		<p>-Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.  -Соблюдают правила соревнований  -Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;  -называет основные признаки крепкого здоровья;  -называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья -частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста.  -Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>-Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p>
<p><b>Лыжная подготовка. Раздел4.</b>  -Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>20</p>	<p>-Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  -Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>-Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной</p>

<p>Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного ходов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника попеременного двухшажного хода.</li> <li>-Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.</li> <li>-Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой</li> <li>-Техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Катание с гор</li> <li>-Техника попеременного четырехшажного хода.</li> <li>Прохождение дистанции 3 км.</li> <li>-Техника преодоления контруклонов.</li> <li>-Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 5 км.</li> <li>-Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода</li> <li>-Совершенствование техники подъемов и спусков.</li> <li>-Прохождение 5 км с использованием изученных ходов в соответствии с рельефом местности.</li> <li>-Совершенствование техники</li> </ul>	<p>совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</li> <li>-Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</li> <li>-Соблюдают технику безопасности.</li> <li>-Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</li> <li>-Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</li> <li>-Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</li> <li>-Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</li> <li>-Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</li> <li>-Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</li> <li>-Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</li> <li>-Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку.</li> <li>-Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий.</li> </ul>	<p>деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</li> <li>-Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</li> <li>-Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.</li> <li>-Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</li> <li>-Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.</li> <li>-Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</li> <li>-Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность</li> </ul>
--	--	---

<p>всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4 км со средней скоростью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-К/У – бег на 2000м и 3000м</li> <li>-Прохождение дистанции 6 км с выполнением задания.</li> <li>-Подвижные игры с использованием лыжного инвентаря</li> <li>-Подвижные игры.</li> <li>-Прохождения дистанции 3-4 км. Катание с гор.</li> <li>-Прохождения дистанции 3-4 км. Катание с гор.</li> <li>-Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 4км с использованием конькового хода</li> <li>- Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 4км с использованием конькового хода</li> <li>-Преодоление спусков и подъёмов.</li> <li>-Подвижные игры. Катание с гор</li> </ul> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий</p>		<p>её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</li> <li>-Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</li> </ul>
--	--	---

<p>с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>			
<p><b>Волейбол. Раздел 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(волейбол)</li> <li>Совершенствование техники приема и передач мяча после перемещения.</li> <li>-Передача мяча двумя руками в прыжке. Нижняя подача и прием мяча.</li> <li>-Совершенствование передач мяча в прыжке. Закрепление нижней подачи и приема.</li> <li>-Прием мяча отскочивший от сетки.</li> <li>-Совершенствование нападающего удара.</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</li> <li>-Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> <li>-Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</li> <li>-Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</li> <li>-Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>-Описывать технику индивидуального и</li> </ul>

<p>-Техника защитных действий.  -Нападающий удар против одиночного блока.  -Тактические действия в нападении.  -Учебная игра с заданиями.  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.  Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>средство активного отдыха  -Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей  -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости  -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей  -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  -Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  -Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.  -Руководствуются правилами техники безопасности.  -Объясняют правила и основы организации игры  -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  -Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании</p>	<p>группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления  -Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.  -Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.  -Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.  -Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  -Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
--	--	--

		команды, подготовке мест проведения игры	
<p><b>Гандбол. Раздел 6. -</b>  Гандбол. Бросок из опорного положения с отклонением туловища. У/И.  -Взаимодействие вратаря с противником.  -Взаимодействие трех игроков. У/И</p>	3	<p>-Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные 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  -Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  -Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.  -Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей.  -Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>	<p>-Использовать игру в гандбол как средство организации активного отдыха и досуга.  -Выполнять правила игры в гандбол в процессе соревновательной деятельности.  -Описывать технику броска из опорного положения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
<p><b>Легкая атлетика. Раздел 7.</b>  - Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Низкий старт и стартовый разгон.  -Техника прыжка в высоту с разбега.  -Закрепление техники прыжка в высоту.  -Совершенствование техники прыжка в высоту .</p>	20	<p>-Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  -Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  -Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,</p>	<p>-Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.  -Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.  -Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>

<p>-Прыжок в высоту- К/У.  -Медленный бег до 7 мин.  Челночный бег 3x10 м-К/У.  -Бег 60 м – К/У.  -Круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.  -Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  -Равномерный бег до 10 мин.  -Равномерный бег до 12 мин.  -Бег 1000 м- К/У. Футбол.  -Метание мяча 150 г.С разбега 5-6 шагов. Футбол.  -Метание мяча 150 г.С разбега 5-6 шагов. Футбол.  -Метание мяча – К/У.  -Туризм.  -Туризм.  -Туризм  <b>- Промежуточная аттестация.</b>  -Кроссовая подготовка.  -Кроссовая подготовка.  -Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные</i></p>	<p>соблюдают правила безопасности  -Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  -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  -Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  -Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих 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  -Личная гигиена при занятиях плаванием.  -Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием.  -Средства закаливания водой, воздухом.  -Контрастный душ, методика использования.  -С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в</p>	<p>-Планировать тренировочные занятия</p>
--	--	---

<p><i>комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>		<p>показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. - Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	
--	--	--	--

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### 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.
- 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.
- 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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:**

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

**5**

**класс**

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Подвижные игры	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
Баскетбол	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	- осуществлять судейство по данному видов спорта;
Гимнастика	-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	-осуществлять судейство по данному видов спорта; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Лыжная подготовка	-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;	-проводить занятия физической культурой с использованием, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	-осуществлять судейство по данному видов спорта;
Гандбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	-осуществлять судейство по данному видов спорта;
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
Туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> </ul>
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных</li> </ul>	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
--	--	---

6

класс

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> <li>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием, лыжных прогулок обеспечивать их</li> </ul>

	<p>воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> <li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	<p>оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	-осуществлять судейство по данному видов спорта;
Гандбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	-осуществлять судейство по данному видов спорта;
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>- выполнять общеразвивающие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью</li> </ul>

	<p>упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>	<p>разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>
--	---	---

7

класс

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	<p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Подвижные игры	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>	<p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>
Баскетбол	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в</p>	<p>- осуществлять судейство по данному видов спорта;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>

	условиях учебной и игровой деятельности;	
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> <li>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> <li>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
Гандбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения,</li> </ul>

	физической подготовке.	великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
Легкая атлетика	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
Туризм	-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
Подвижные игры	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

8

класс

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и	-преодолевать естественные и искусственные

	<p>длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>	<p>препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</li> <li>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять передвижения на лыжах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения,</li> </ul>

	скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;	великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
Волейбол	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;	-осуществлять судейство по данному виду спорта; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
Гандбол	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	-осуществлять судейство по данному виду спорта; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
Легкая атлетика	-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их

		<p>оздоровительную направленность;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
--	--	---

9

класс

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p>	<p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Баскетбол	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>	<p>- осуществлять судейство по данному видов спорта;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Гимнастика	<p>-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости</p>	<p>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>

	<p>и координации);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	<p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Лыжная подготовка	<p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p>	<p>-проводить занятия физической культурой с использованием, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Волейбол	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>	<p>-осуществлять судейство по данному видов спорта;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Гандбол	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	<p>-осуществлять судейство по данному виду спорта;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>
Легкая атлетика	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p>	<p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов</p>

	<p>выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>	<p>лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>-проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> </ul>
--	--	---

### **Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебно – методический обеспечение:

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.

В. И. Лях. Физическая культура. 8—9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура.

Методические рекомендации. 5—7 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы.

#### **Материально- техническое обеспечение:**

**Техническое средство:** компьютер, интернет, Windows XP, MS Office 2007, принтер.

#### **Материально техническое обеспечение:**

**Легкая атлетика:** эстафетные палочки, фишки, малые мячи теннисные, гимнастическая скамейка, гранаты для метания, мешочки, кегли, стойки для прыжка в высоту, планка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная.

**Спортивные игры:** Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, , компрессор для накачивания мячей.

**Лыжная подготовка:** лыжи, ботинки, крепления, палки.

**Гимнастика:** маты, козел, конь, бревно гимнастическое, канат, обручи, брусья параллельные, , гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический

**Оборудование для тур. слета:** Палатки, рюкзаки, Аптечка.