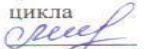

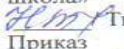


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхососенская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза М.С. Котова»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
учителей
гуманитарного
цикла

Н.А. Литовкина
Протокол
от «27» 06 2022 г.
№ 5

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
МБОУ
«Верхососенская
средняя
общеобразовательная
школа»

Соляникова Л.М.
«27» 06 2022г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета
МБОУ
«Верхососенская
средняя
общеобразовательная
школа»
Протокол
от «28» 08 2022г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
директор
МБОУ
«Верхососенская
средняя
общеобразовательная
школа»

Титова Н.И.
Приказ
от «1» 09 2022 г.
№ 103

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
6 – 9 класс ФГОС
(базовый уровень)

Составитель: учитель физической культуры
Росинский В. А.

2022 год

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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

6 класс

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности.	Количество часов	
			По 1 варианту (3 часа в неделю)	По 2 варианту (2 часа в неделю)
<i>1.</i>	<i>Основы знаний</i>		<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
	<p>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в</p>		

		учебнике.		
2.	<i>Двигательные умения и навыки</i>		102ч.	68ч.
	Легкая атлетика		26ч.(12+14)	18ч. (8+10)
	Базовая часть		18	18
	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности <i>Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. <i>Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <i>Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью <i>Знания о физической культуре.</i></p>	<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. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самосто-</p>		

	<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> <p><i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>	<p>ательных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой 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. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
	<p>Вариативная часть</p> <p>Подвижные игры: соревнования по «Русской лапте», эстафета на полосе препятствий, эстафета по кругу, встречная эстафета с бегом, равномерный бег, бег с низкого старта. Игры «Бег за флажками», «Перебежка с</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	8	0

	выручкой».			
	Баскетбол		13ч.	9ч.
	Базовая часть		9	9
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта</i> <i>Требования к технике безопасности</i> <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) <i>Освоение ловли и передач мяча.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой ведение с пассивным сопротивлением защитника. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)</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. 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. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		

<p>без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <i>Освоение тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
<p>Вариативная часть Подвижные игры: ведение мяча правой и левой руками в движении, баскетбольные эстафеты. Игры «Пятнашки в парах» с ведением мяча, «Поймай мяч с лёта». Соревнование с элементами спортивных игр.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	4	0
<p>Гимнастика</p>		22 ч.	15ч.
<p>Базовая часть</p>		15	15

<p><i>Краткая характеристика вида спорта</i> <i>Требования к технике безопасности</i> Организующие команды и приёмы. <i>Освоение строевых упражнений</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. <i>Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <i>Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. <i>Развитие координационных</i></p>	<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. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. 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. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике</p>		
---	--	--	--

<p><i>способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p>			
--	--	--	--

	<p>страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. <i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
	<p>Вариативная часть Соревнования с элементами гимнастики. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажёрах с максимальным количеством повторений.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	7	0

	Акробатические комбинации. Подвижные игры: «Прыжок и кувырок», «Дружные тройки», «Искусные перемахи», «Сильные и ловкие»	процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)		15ч.	10ч.
	Базовая часть		10	10
	<p>Краткая характеристика вида спорта . История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Одновременные двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «эстафета с передачей палок», «с горки на горку»</p> <p>Знания.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p><i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике</p>		
	Вариативная часть		5	0
	Подвижные игры: «Пробеги и не задень», «Подними предмет», «Пятнашки», «Спуск втроём», «Все за ведущим», «Догонялки», «Спуск с метанием снежков», «К своим палкам».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

	Соревнования в снежной крепости. Ходьба на лыжах до 2 км. Лыжные гонки 1 км	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
	Волейбол		10ч.	7ч.
	Базовая часть		7	7
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола.</i></p> <p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). <i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</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.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости и скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы</p>		

<p>метания в цель различными мячами, жонглирование? упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.</p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p>	<p>организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>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. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
--	---	--	--

	<p>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций <i>Знания о спортивной игре</i>. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми <i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
	<p>Вариативная часть Подвижные игры: «Быстрые передачи», «Овладей мячом соперника». Учебная игра в волейбол. Соревнования с элементами спортивных игр.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе..</p>	3	0
	Гандбол		9ч.	5ч.
	Базовая часть		5	5
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i> История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Правила техники безопасности. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Дальнейшее закрепление техники <i>Освоение ловли и передач мяча</i> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча <i>Освоение техники ведения мяча.</i></p>	<p>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 технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		

	<p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой <i>Овладение техникой бросков мяч.</i> Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой <i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска <i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<i>Освоение тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания . <i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом 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 ручной мяч, как средство активного отдыха. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
	<p>Вариативная часть Подвижные игры: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Салки с ведением». Соревнования с элементами спортивных игр. Учебная игра.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	4	0
	<p>Футбол</p>		7ч.	4ч.
	<p>Базовая часть</p>		4	4
	<p><i>Краткая характеристика вида</i></p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена</p>		

<p><i>спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности.</i> История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.</p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i> Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Освоение тактики игры.</i> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам на площадках разных</p>	<p>выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом 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 Готовят рефераты и итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
---	---	--	--

	размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <i>Рефераты и итоговые работы.</i>			
	Вариативная часть Подвижные игры: Эстафеты «Стремительный мяч», «Кто вперед?». Соревнования с элементами спортивных игр. Учебная игра «Футбол»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	3	0
3.	Развитие двигательных способностей		В процессе занятий	В процессе занятий
	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.		
	Итого		102	68

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности.	Количество часов	
			По 1 варианту (3 часа в неделю)	По 2 варианту (2 часа в неделю)
1.	Основы знаний		<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
	<p>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>		
2.	Двигательные умения и навыки		102ч.	68ч.
	Легкая атлетика		26ч.(12+14)	18ч. (8+10)

	Базовая часть	18	18
	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности <i>Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.<i>Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту.<i>Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх/ <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<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. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных 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. 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. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>	

<p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;</p> <p>название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;</p> <p>разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p><i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
<p>Вариативная часть</p>		<p>8</p>	<p>0</p>

	<p>Подвижные игры: соревнования по «Русской лапте», эстафета на полосе препятствий, эстафета по кругу, встречная эстафета с бегом, равномерный бег, бег с низкого старта. Игры «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>		
	Баскетбол		13ч.	9ч.
	Базовая часть		9	9
	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение технике движений. <i>Освоение ловли и передач мяча.</i> Обучение технике движений. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Обучение технике движений. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <i>Закрепление техники пере-</i></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. 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. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		

<p><i>мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Обучение технике движений. <i>Освоение тактики игры.</i> Обучение технике движений. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. <i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
<p>Вариативная часть Подвижные игры: ведение мяча правой и левой руками в движении, баскетбольные эстафеты. Игры «Пятнашки в парах» с ведением мяча, «Поймай мяч с лёта». Соревнование с элементами спортивных игр.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>4</p>	<p>0</p>
<p>Гимнастика</p>		<p>22 ч.</p>	<p>15ч.</p>
<p>Базовая часть</p>		<p>15</p>	<p>15</p>
<p><i>Краткая характеристика вида спорта</i> <i>Требования к технике безопасности</i> Организующие команды и приёмы. <i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>	<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. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>		

<p>Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p><i>Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</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. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
---	--	--	--

<p>Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с</p>			
--	--	--	--

	<p>использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. <i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
	<p>Вариативная часть Соревнования с элементами гимнастики. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажёрах с максимальным количеством повторений. Акробатические комбинации. Подвижные игры: «Прыжок и кувырок», «Дружные тройки», «Искусные перемахи», «Сильные и ловкие»</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	7	0
	<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки)</p>		15ч.	10ч.
	<p>Базовая часть</p>		10	10
	<p>Краткая характеристика вида спорта . История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: Гонки с преследованием», Гонки с</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Раскрывают значение зимних видов спорта для</p>		

	<p>выбыванием», «Карельская горка».</p> <p>Знания.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. <i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>	<p>укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
	<p>Вариативная часть</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги и не задень», «Подними предмет», «Пятнашки», «Спуск втроём», «Все за ведущим», «Догонялки», «Спуск с метанием снежков», «К своим палкам». Соревнования в снежной крепости. Ходьба на лыжах до 2 км. Лыжные гонки 1 км</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	5	0
	<p>Волейбол</p>		10ч.	7ч.
	<p>Базовая часть</p>		7	7
	<p><i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Освоение техники приёма и передач</i></p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. 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.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно</p>		

<p><i>мяча.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей <i>Развитие координационных способностей</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. <i>Развитие выносливости.</i> Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. <i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на</p>	<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости и скоростных и скоростно-силовых способностей. 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. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. 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. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
---	--	--	--

<p>месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.</p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций <i>Знания о спортивной игре.</i></p> <p>Терминология избранной спортивной игры;</p> <p>техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;</p> <p>тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</i></p>			
---	--	--	--

	<i>Овладение организаторскими умениями. Рефераты и итоговые работы.</i>			
	Вариативная часть Подвижные игры: «Быстрые передачи», « Овладей мячом соперника». Учебная игра в волейбол. Соревнования с элементами спортивных игр.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.	3	0
	Гандбол		9ч.	5ч.
	Базовая часть		5	5
	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой Овладение техникой бросков мяч. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча. Игра вратаря.</i>	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 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 относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. Готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.		

<p><i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по правилам мини-гандбола.</p> <p><i>Рефераты и итоговые работы.</i></p>			
<p>Вариативная часть</p> <p>Подвижные игры: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Салки с ведением».</p> <p>Соревнования с элементами спортивных игр. Учебная игра.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	4	0
<p>Футбол</p>		7ч.	4ч.
<p>Базовая часть</p>		4	4
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p>Основные приёмы игры в футбол.</p> <p>Правила техники безопасности</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i></p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом</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>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и</p>		

	<p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой</p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i> Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Рефераты и итоговые работы.</p>	<p>условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Готовят рефераты и итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>		
	<p>Вариативная часть</p> <p>Подвижные игры: Эстафеты «Стремительный мяч», «Кто вперед?». Соревнования с элементами спортивных игр. Учебная игра «Футбол»</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	3	0
3.	Развитие двигательных способностей		В процессе занятий	В процессе занятий

<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</i> Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту Выносливость Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>			
<p>Итого</p>			<p>102</p>	<p>68</p>

8 класс

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности.	Количество часов	
			По 1 варианту (3 часа в неделю)	По 2 варианту (2 часа в неделю)
1.	Основы знаний		<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
	<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i> Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p> <p><i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике</i></p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами</p>		

<p>выполнения упражнений (технических ошибок) Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. <i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. <i>Совершенствование физических способностей.</i></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координа-</p>	<p>безопасности при их проведении.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>		
---	---	--	--

<p>ционных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p> <p><i>Адаптивная физическая культура.</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.</p> <p><i>История возникновения и формирования физической культуры.</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</p> <p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г..</p> <p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.</p>			
--	--	--	--

	Допинг. Концепция честного спорта.			
2.	<i>Двигательные умения и навыки</i>		<i>102ч.</i>	<i>68ч.</i>
	Легкая атлетика		26ч.(12+14)	18ч. (8+10)
	Базовая часть		18	18
	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<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, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>		

	<p><i>Знания о физической культуре.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>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.</p>		
	<p>Вариативная часть Соревнования с элементами лёгкой атлетики. Повторение строевых команд. Линейная эстафета с отягощением. ОРУ в парах на сопротивление.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	8	0
	<p>Баскетбол</p>		13ч.	9ч.
	<p>Базовая часть</p>		9	9

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча.</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</i></p> <p><i>Броски одной и двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Освоение тактики игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное</i></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>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>		
---	--	--	--

	<i>развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.			
	Вариативная часть Соревнование с элементами баскетбола, броском мяча, ведением мяча с изменением направления и высоты отскока. Соревнование с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	4	0
	Гимнастика		16 ч.	11ч.
	Базовая часть		11	11
	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <i>Освоение опорных прыжков.</i>	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. 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. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и		

	<p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.</i></p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i></p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Дозировка упражнений.</p>	<p>помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>		
	<p>Вариативная часть</p> <p>Соревнования с элементами гимнастики.</p> <p>Соревнование с элементами</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>5</p>	<p>0</p>

	гимнастических упражнений. Повторение поворотов в движении. Соревнование с элементами акробатики.	процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
	Элементы единоборств		6ч.	4ч
	Базовая часть		4	4
	<p><i>Овладение техникой приёмов.</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><i>Знания.</i> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении</p>		

	товарищам в овладении программным материалом.	программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.		
	Вариативная часть Соревнование с элементами силовой подготовки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2	0
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)		15ч.	10ч.
	Базовая часть		10	10
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
	Вариативная часть Соревнование с элементами лыжных ходов. Соревнование с элементами торможений, поворотов. Соревнование с элементами крутых подъёмов, крутых спусков. Лыжные гонки на 2 – 3 км.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	5	0
	Волейбол		10ч.	7ч.
	Базовая часть		7	7

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p><i>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры/</i></p> <p><i>Развитие координационных способностей</i> Дальнейшее обучение технике движений. <i>Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</i></p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p><i>Дальнейшее обучение тактике игры.</i></p> <p><i>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</i></p> <p><i>Знания о спортивной игре.</i></p> <p><i>Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков,</i></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.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>		
--	--	--	--

	позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. <i>Овладение организаторскими умениями..</i>			
	Вариативная часть Соревнование с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	3	0
	Гандбол		9ч.	5ч.
	Базовая часть		5	5
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Освоение ловли и передач мяча.</i> <i>Освоение техники ведения мяча.</i> <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. <i>Освоение тактики игры</i> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование	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.		

	навыков игры и психомоторных способностей.			
	Вариативная часть Соревнования с элементами спортивных игр. Соревнования с элементами гандбола. Учебная игра.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	4	0
	Футбол		7ч.	4ч.
	Базовая часть		4	4
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. <i>Освоение техники владения мяча.</i> <i>Овладение техникой ударов по воротам</i> <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Совершенствование техники владения мячом. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> <i>Освоение тактики игры.</i> <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	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, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха		
	Вариативная часть Соревнования с элементами спортивных игр. Соревнования с элементами футбола. Учебная игра «Футбол». Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	3	0

3.	Развитие двигательных способностей		В процессе занятий	В процессе занятий
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток</p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p>Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p>Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p>Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p>Выносливость Упражнения для развития выносливости</p> <p>Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>		
	Итого		102	68

9 класс

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Характеристика основных видов учебной деятельности.	Количество часов	
			По 1 варианту (3 часа в неделю)	По 2 варианту (2 часа в неделю)
1.	Основы знаний		<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
	<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i> Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для</p>		

<p><i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> <p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. <i>Совершенствование физических способностей.</i></p> <p>Физическая подготовка как система</p>	<p>закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>		
---	--	--	--

<p>регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p> <p><i>Адаптивная физическая культура.</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.</p> <p><i>История возникновения и формирования физической культуры.</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</p> <p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г..</p> <p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности.</p>			
---	--	--	--

	Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.			
2.	<i>Двигательные умения и навыки</i>		<i>102ч.</i>	<i>68ч.</i>
	Легкая атлетика		26ч.(12+14)	18ч. (8+10)
	Базовая часть		18	18
	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей. <i>Знания о физической культуре.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные</p>	<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, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных</p>		

	<p>системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>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.</p>		
	<p align="center">Вариативная часть</p> <p>Соревнования с элементами лёгкой атлетики. Повторение строевых команд. Линейная эстафета с отягощением. ОРУ в парах на сопротивление.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	8	0
	Баскетбол		13ч.	9ч.
	Базовая часть		9	9

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p><i>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</i></p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.</i></p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники.</i></p> <p><i>Освоение тактики игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</i></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>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>		
<p>Вариативная часть</p>		<p>4</p>	<p>0</p>

	Соревнование с элементами баскетбола, броском мяча, ведением мяча с изменением направления и высоты отскока. Соревнование с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
	Гимнастика		16 ч.	11ч.
	Базовая часть		11	11
	<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Совершенствование двигательных способностей. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. <i>Освоение опорных прыжков.</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд;</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и 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 силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>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.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>		

<p>кувырок вперёд. <i>Развитие координационных способностей.</i> <i>Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.</i> Совершенствование двигательных способностей. <i>Знания о физической культуре.</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. <i>Самостоятельные занятия.</i> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. <i>Овладение организаторскими умениями.</i> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	<p>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.</p>		
<p>Вариативная часть Соревнования с элементами гимнастики. Соревнование с элементами гимнастических упражнений. Повторение поворотов в движении. Соревнование с элементами акробатики.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	5	0
<p>Элементы единоборств</p>		6ч.	4ч
<p>Базовая часть</p>		4	4
<p><i>Овладение техникой приёмов.</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p>		

<p><i>Развитие координационных способностей.</i> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><i>Знания.</i></p> <p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при <i>травмах</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.</p>		
<p>Вариативная часть</p> <p>Соревнование с элементами силовой подготовки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	2	0
<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки)</p>		15ч.	10ч.
<p>Базовая часть</p>		10	10
<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов,</p>		

	<p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>Знания.</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>		
	<p>Вариативная часть</p> <p>Соревнование с элементами лыжных ходов. Соревнование с элементами торможений, поворотов. Соревнование с элементами крутых подъёмов, крутых спусков. Лыжные гонки на 2 – 3 км.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	5	0
	<p>Волейбол</p>		10ч.	7ч.
	<p>Базовая часть</p>		7	7
	<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных</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.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p>		

<p>способностей и навыков игры <i>Развитие координационных способностей.</i> Совершенствование координационных способностей. <i>Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> <i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> <i>Освоение тактики игры.</i> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. <i>Знания о спортивной игре.</i> Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>		
---	---	--	--

	нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. <i>Овладение организаторскими умениями.</i>			
	Вариативная часть Соревнование с элементами волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	3	0
	Гандбол		9ч.	5ч.
	Базовая часть		5	5
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Освоение ловли и передач мяча.</i> Совершенствование техники ловли и передач мяча <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Совершенствование техники движений. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> <i>Совершенствование индивидуальной техники защиты.</i> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. <i>Овладение игрой и комплексное</i>	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 относятся 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.		

	<i>развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.			
	Вариативная часть Соревнования с элементами спортивных игр. Соревнования с элементами гандбола. Учебная игра.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	4	0
	Футбол		7ч.	4ч.
	Базовая часть		4	4
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Совершенствование техники ведения мяча. <i>Овладение техникой ударов по воротам.</i> Совершенствование техники ударов по воротам. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Совершенствование техники владения мячом. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> <i>Освоение тактики игры.</i> <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	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 футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха		
	Вариативная часть Соревнования с элементами спортивных игр. Соревнования с элементами	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в	3	0

	футбола. Учебная игра «Футбол». Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .	процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
3.	<i>Развитие двигательных способностей</i>		<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток</i></p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p>Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p>Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p>Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p>Выносливость Упражнения для развития выносливости</p> <p>Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>		
	Итого		102	68

