

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ПСТ. ЯКША

Рекомендована:

школьным методическим объединением

учителей естественно-научного цикла

Протокол №5 от 05 июня 2021г

Руководитель: Лызлова Л. А.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ» пст. Якша

_____ В. Н. Коданева

Приказ №188 от 05 июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

Основного общего образования

Срок реализации программы: 5 лет

Составлена: Тофан Д.Б., учителем физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения образовательных программ основного общего образования на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 г. №1897 (с изменениями от: 29.12.2014 г. №1644);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. №1/15);
- Учебного плана МОУ «СОШ» пст. Якша;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ» пст. Якша.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

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, 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, ловкости 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;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».
-

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального

народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной;

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

• *В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

– в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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; также уметь преодолевать средние и длинные дистанции-300,500 и 1000м.

– 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, психиче-

ских и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм 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.

Тематическое планирование

5 класс

3 часа в неделю, всего 105 ч.

Наименование разделов, тем	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности
Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика(30 ч)		
Беговые упражнения (10ч)	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорениями от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м., 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику высокого старта.</p> <p>Выполняют высокий старт в беге на короткие дистанции</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча (5 ч)	<p><i>Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места в цель и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния 6-8 м. см 4-5 бросковых шагов.</p> <p>Бросок набивного мяча (1-2 кг.) двумя руками: из-за головы, от груди, снизу-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места и с шага.</p> <p>Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90*, после приседания.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>
Развитие выносливости (3 ч)	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых	Всевозможные прыжки и многоскоки, прыжки в	Применяют разученные упражнения для развития

<i>способностей (3 ч)</i>	длину с места, метание 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.	скоростно-силовых способностей.
<i>Развитие скоростных способностей (3 ч)</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<i>Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики (3 ч)</i>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.
<i>Овладение организаторскими умениями (3ч)</i>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.
Гимнастика (21ч)		
<i>Краткая характеристика вида</i>	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена

<p><i>спорта (1ч)</i></p> <p>Требования к технике безопасности (1 ч)</p>	<p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организующие команды и приёмы(1 ч)</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) (1 ч)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) (2 ч)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации (5 ч)</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Развитие координационных способностей (2 ч)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p>

Развитие силовых способностей и силовой выносливости (2 ч)	Лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей (2 ч)	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости (2 ч)	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Элементы йоги. Стретчинг упражнения. Упражнения суставной гимнастики.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре, в области гимнастики (1 ч)	Значение гимнастических упражнений для развития правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий; соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Овладение организаторскими умениями (1 ч)	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол (24 ч)		
Краткая характеристика вида спорта (1 ч)	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
Требования к технике безопасности (1 ч)	Правила техники безопасности.	
Овладение техникой передвижений, остановок,	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

<i>поворотов и стоек (2 ч)</i>	вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорения).	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение ловли и передачи мяча (2 ч)</i>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение техники ведения мяча (2 ч)</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.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Овладение техникой броска мяча (2 ч)</i>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение индивидуальной техники защиты (2 ч)</i>	Вырывание и выбивание мяча.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (2 ч)</i>	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владение мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

<i>способностей (2 ч)</i>		
<i>Освоение тактики игры (4 ч)</i>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (4 ч)</i>	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (12ч)		
<i>Краткая характеристика вида спорта (1 ч)</i>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
<i>Требования к технике безопасности (1 ч)</i>	Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
<i>Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1 ч)</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение техники приёма и передач мяча (2 ч)</i>	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</i>	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

<i>способностей (2 ч)</i>	игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках.	Выполняют правила игры, учатся , уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
<i>Освоение техники нижней прямой подачи (2 ч)</i>	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение техники прямого нападающего удара (2 ч)</i>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение тактики игры (1 ч)</i>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения позиций игроков (6:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18ч)		
<i>Краткая характеристика вида спорта (1 ч)</i>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, и лыжный инвентарь.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
<i>Требования к технике безопасности (1 ч)</i>	Правила техники безопасности.	Выполняют контрольные упражнения.
<i>Освоение техники лыжных ходов (13 ч)</i>	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъёмы «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км..	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,

		<i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Знания (3ч)	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Применение лыжных мазей.</p> <p>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

6 класс, 3 часа в неделю, всего 105 ч.

Наименование разделов, тем	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности
Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика (30ч)		
Беговые упражнения (10ч)	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорениями от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 30 м., 60 м.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1200 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча (5 ч)	<i>Овладение техникой метание малого мяча в</i>	Описывают технику выполнения метательных упражнений,

	<p><i>цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места в цель и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния 8-10 м. см 4-5 бросковых шагов.</p> <p>Бросок набивного мяча (1-2 кг.) двумя руками: из-за головы, от груди, снизу-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места и с шага.</p> <p>Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p><i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>
Развитие выносливости (3 ч)	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей (3 ч)	Всевозможные прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места, метание 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.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей (3 ч)	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики (3 ч)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила	<p><i>Раскрывают</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><i>Соблюдают</i> технику безопасности.</p> <p><i>Осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><i>Раскрывают</i> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p>

	техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	
Овладение организаторскими умениями (3ч)	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.
Гимнастика (16ч)		
Краткая характеристика вида спорта (1 ч)	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности (1 ч)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организуящие команды и приёмы (1 ч)	Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) (1 ч)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих упражнений с	Описывают технику общеразвивающих упражнений с

<i>направленности (с предметами) (2 ч)</i>	<i>предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мечом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<i>Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)</i>	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<i>Развитие координационных способностей (1 ч)</i>	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1 ч)</i>	Лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей (1 ч)</i>	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<i>Развитие гибкости (1 ч)</i>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Элементы йоги. Стретчинг упражнения. Упражнения суставной гимнастики.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Баскетбол (24 ч)		
<i>Краткая характеристика вида спорта (1 ч)</i>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
<i>Требования к технике безопасности (1 ч)</i>	Правила техники безопасности.	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок,</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

<i>поворотов и стоек (2 ч)</i>	вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорения).	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение ловли и передачи мяча (2 ч)</i>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение техники ведения мяча (2 ч)</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.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Овладение техникой броска мяча (2 ч)</i>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение индивидуальной техники защиты (2 ч)</i>	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (2 ч)</i>	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владение мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

<i>способностей (2 ч)</i>		
<i>Освоение тактики игры (4 ч)</i>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (4 ч)</i>	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (10ч)		
<i>Краткая характеристика вида спорта (1 ч)</i>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
<i>Требования к технике безопасности (1 ч)</i>	Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
<i>Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (2 ч)</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение техники приёма и передач мяча (2 ч)</i>	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых</i>	Бег с ускорениями, изменением направления темпа, ритма, из различных исходных положений.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для

<i>способностей (1)</i>	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
<i>Освоение техники нижней прямой подачи (1 ч)</i>	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. через сетку.	<i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение техники прямого нападающего удара (1 ч)</i>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	<i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение тактики игры (1 ч)</i>	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности. <i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (25 ч)		
<i>Краткая характеристика вида спорта (1 ч)</i> <i>Требования к технике безопасности (1 ч)</i>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	<i>Изучают</i> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. <i>Соблюдают</i> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. <i>Выполняют</i> контрольные упражнения.
<i>Освоение техники лыжных ходов (18 ч)</i>	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъёмы «ёлочкой». Торможение поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км.. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей	<i>Описываю</i> технику изучаемых лыжных ходов, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе

	палок», «С горки на горку» и др.	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 дистанции.
Знания (5 ч)	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

7 класс, 3 часа в неделю, всего 105 ч.

Наименование разделов, тем	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности
Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика (30ч)		
Беговые упражнения (10ч)	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорениями от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 м., 60 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	Описывать 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.
Метание малого мяча (5 ч)	<i>Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.</i>	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют

	<p>Метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния 10-12 м..</p> <p>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.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>
Развитие выносливости (4ч)	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей (4 ч)	Всевозможные прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места, метание 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.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей (4 ч)	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики (4 ч)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,	<p><i>Раскрывают</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><i>Соблюдают</i> технику безопасности.</p> <p><i>Осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p><i>Раскрывают</i> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p>

	координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	
Гимнастика (16 ч)		
Краткая характеристика вида спорта (1 ч)	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности (1 ч)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организуящие команды и приёмы (1 ч)	<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) (1 ч)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) (2 ч)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации (6 ч)	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей (1 ч)	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.

	гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1 ч)	Лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей (1 ч)	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости (1 ч)	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Элементы йоги. Стретчинг упражнения. Упражнения суставной гимнастики.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Баскетбол (24ч)		
Краткая характеристика вида спорта (1 ч)	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
Требования к технике безопасности (1 ч)	Правила техники безопасности.	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (2 ч)	Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи мяча (2 ч)	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

(2 ч)	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>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности
Овладение техники броска мяча (2 ч)	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты (2 ч)	Перехват мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (2 ч)	Дальнейшее обучение технике движений.	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей (2 ч)	Дальнейшее обучение технике движений.	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (4 ч)	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (4 ч)	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	<i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <i>осуществляют</i> судейство игры. <i>Выполняют</i> правила игры, <i>уважительно относятся</i> к сопернику и <i>управляют</i> своими эмоциями. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,

		<i>используют</i> игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (10ч)		
<i>Краткая характеристика вида спорта (1ч)</i>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	<i>Изучают</i> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
<i>Требования к технике безопасности (1ч)</i>	Правила техники безопасности.	<i>Овладевают</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
<i>Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорения).	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности
<i>Освоение техники приёма и передач мяча (1ч)</i>	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (1ч)</i>	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	<i>Организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, <i>осуществляют</i> судейство игры. <i>Выполняют</i> правила игры, <i>учатся</i> , уважительно относятся к сопернику и <i>управляют</i> своими эмоциями. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>используют</i> игру в волейбол как средство активного отдыха.
<i>Развитие выносливости (1ч)</i>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 минут.	<i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>используют</i> игровые действия для развития выносливости.
<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1ч)</i>	Бег с ускорениями, изменением направления темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке	<i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>используют</i> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

	с максимальной частотой в течение 7-10 сек.. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	
Освоение техники нижней прямой подачи (1ч)	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (1ч)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение тактики игры (1ч)	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (25 ч)		
Краткая характеристика вида спорта(1 ч) Требования к технике безопасности (1 ч)	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов (18 ч)	Одновременный одношажный ходы. Подъёмы в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Передвижение на лыжах 4 км.. Игры: «Гонки с преодолением», «Гонки с	Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают

	выбыванием», «Карельская гонка» и др.	правила безопасности. <i>Моделируют</i> технику освоенных лыжных ходов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Знания (5 ч)	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>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдают</i> технику безопасности. <i>Раскрывают</i> понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. <i>Используют</i> различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <i>Применяют</i> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

8 класс, 3 часа в неделю, всего 108 ч.

Наименование разделов, тем	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности
Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика (30ч)		
Овладение техникой спринтерского бега (5 ч)	Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м. - до 70 м. Бег на результат 30 м., 60 м.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, <i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <i>выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки, <i>контролируют</i> её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
Овладение техникой длительного бега и бега по пересечённой местности (5 ч)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. - д. и 2000 м. – ю.	<i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, <i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения.

	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (4 ч)	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 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.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.
Развитие выносливости (3ч)	Кросс до 20 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей (3 ч)	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей (3 ч)	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики (3 ч)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических	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.

	упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.
Самостоятельные занятия (1 ч)	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.
Овладение организаторскими умениями (3 ч)	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.
Гимнастика (16 ч)		
Основные строевые упражнения» (2 ч)	Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении (2 ч)	Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (1 ч)	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров (1 ч)	Подъем переворотом в упор силой.	Описывают технику подъема переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.
Освоение акробатических	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь;	Описывают технику акробатических упражнений и

<i>упражнений (5 ч)</i>	кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	<i>составляют</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<i>Развитие координационных способностей (2 ч)</i>	Совершенствование координационных способностей.	<i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1 ч)</i>	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	<i>Используют</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей (1 ч)</i>	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	<i>Используют</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<i>Развитие гибкости(1 ч)</i>	Совершенствование двигательных способностей	<i>Используют</i> данные упражнения для развития гибкости.
Баскетбол (24 ч)		
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение ловли и передачи мяча (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.	<i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение техники ведения мяча (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	<i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Овладение техникой броска мяча (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	<i>Описываю</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i>

		правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты» (2 ч)	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (2 ч)	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей (2 ч)	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры (4 ч)	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 (2:3). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей» (2 ч)	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (13 ч)		
Освоение техникой	Совершенствование техники передвижений,	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и

<i>передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)</i>	остановок, поворотов и стоек.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение техники приёма и передач мяча (2ч)</i>	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (2 ч)</i>	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся , уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
<i>Развитие выносливости (1 ч)</i>	Дальнейшее развитие выносливости.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1 ч)</i>	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
<i>Освоение техники нижней прямой подачи (2 ч)</i>	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение техники прямого</i>	Дальнейшее обучение технике прямого	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и

<i>нападающего удара (2 ч)</i>	нападающего удара.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Освоение тактики игры (1 ч)</i>	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Знания в спортивной игре (1 ч)</i>	Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом; тактика игры в защите и нападении. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (25 ч)		
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение (25 ч)	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.

		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (4 ч)</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 коридоре 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния (юноши – до 18 м., девушки – 12-14 м.). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки - 2 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	<i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, <i>осваивают</i> её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют</i> характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают</i> правила безопасности. <i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.
<i>Развитие выносливости (3ч)</i>	Кросс до 20 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития выносливости.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей (3 ч)</i>	Совершенствование скоростно-силовых способностей	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<i>Развитие скоростных способностей (3 ч)</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	<i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных способностей
<i>Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики (3 ч)</i>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях	<i>Раскрывают</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдают</i> технику безопасности. <i>Осваивают</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок. <i>Раскрывают</i> понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.

	лёгкой атлетикой.	
Самостоятельные занятия (1 ч)	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.
Овладение организаторскими умениями (3 ч)	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.
Гимнастика (16 ч)		
Основные строевые упражнения» (2 ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении (2 ч)	Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (1 ч)	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров (1 ч)	Подъем переворотом в упор силой.	Описывают технику подъема переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.
Освоение акробатических упражнений (5 ч)	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

<i>Развитие координационных способностей (2 ч)</i>	Совершенствование координационных способностей.	<i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1 ч)</i>	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	<i>Используют</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей (1 ч)</i>	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	<i>Используют</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<i>Развитие гибкости (1 ч)</i>	Совершенствование двигательных способностей	<i>Используют</i> данные упражнения для развития гибкости.
Баскетбол (23 ч)		
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение ловли и передачи мяча (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение техники ведения мяча (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Овладение техникой броска мяча (3 ч)</i>	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Освоение индивидуальной техники защиты» (2 ч)</i>	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки.

		<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности.
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (2 ч)</i>	Совершенствование техники.	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей (2 ч)</i>	Совершенствование техники владения мячом.	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Освоение тактики игры (3 ч)</i>	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 (2:3). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей» (2 ч)</i>	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	<i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <i>осуществляют</i> судейство игры. <i>Выполняют</i> правила игры, <i>уважительно относятся</i> к сопернику и <i>управляют</i> своими эмоциями. <i>Определяют</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>используют</i> игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>используют</i> игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (15 ч)		
<i>Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (1ч)</i>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивают</i> их самостоятельно, <i>выявляя и устраняя</i> типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

		действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча (2ч)	Передача мяча у сетки и в прыжке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (2 ч)	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся , уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие выносливости (1 ч)	Совершенствование выносливости.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (1 ч)	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи (2 ч)	Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара (2 ч)	Прямого нападающего удара при встречных передачах.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

		действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение тактики игры (2 ч)	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания в спортивной игре (2 ч)	Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом; тактика игры в защите и нападении. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 ч)		
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение (18 ч)	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI—	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику торможения боковым

VIII классов).

Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.

соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.