

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово

Согласована
Экспертной комиссией.
Протокол № 1 от «26» 08.2020 г.
Председатель экспертной комиссии
Костромина Н.И.



Утверждаю:
Директор школы Мишарина В.П.
Приказ № 143 – от 27.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основного общего образования
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель: Пунегова Н.А., учитель
физической культуры

с. Куратово, 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5,6, 8, 9 классах из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 70 ч, в 6 классе — 70 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 68 ч. В 7 классе по 3 часа в неделю — 105 ч, третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочую программу внесены изменения:

- Темы из раздела « Основы знаний» раскрываются на уроках в процессе выполнения программы других разделов.
- Вместо раздела « Плавание» в программу включен раздел «Лыжная подготовка», что является этнокультурной составляющей содержания образования. Лыжная подготовка ведется для 5-9 классов.

Рабочая программа рассчитана на 383 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

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 пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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.

Планируемые результаты освоения программы

Знания о физической культуре

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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия применения допинга;
- раскрывать 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 учебных занятий;
- 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 доврачебной 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, принёсших 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 физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей своего организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно исправлять 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 процессе самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона изученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и

длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;*
- *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;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических упражнений.*

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и

длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*

- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники*

передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их*

самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*

- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники*

передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- *описать* _технику игровых действий и приемов осваивать их

самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него

оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.*

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),

упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и

игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления)

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, бадминтону. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий;

обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника владения мяча: 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты

из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с

использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению

приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной

подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Учебно - тематический план

Вид программного материала		5 класс
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортигры: Баскетбол	10
4	Спортигры: Футбол	6
5	Спортигры: Волейбол	12
6	Гимнастика	8
7	Лыжная подготовка	16
8	Итого:	70

Тематическое планирование 5 класс

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1. Легкая атлетика (18 ч.)	
<p>1.Беговые упражнения:</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>-История легкой атлетики</p> <p>- Высокий старт</p> <p>-Бег на результат 60м.</p> <p>- Повторный бег 3*30 м.</p>	<p>- Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>-Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>- Демонстрируют вариативное выполнение</p>

	<p>беговых упражнений.</p> <p>- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>-Бег в равномерном темпе 6-7 мин.</p> <p>-Бег 300м.</p> <p>-Бег 1000м</p> <p>- Бег 1500м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>-Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>- прыжки в длину с места.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p>

	<p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Метание малого мяча.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность.</p> <p>-Метание малого мяча на дальность в коридор с 4-5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее 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>4. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на выносливость до 12 мин.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических</p>

<p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>2. Спортигры. Баскетбол (10 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История баскетбола</p> <p>- Основные правила игры в баскетбол.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>– Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	
<p>3.Освоение ловли и передач мяча. –Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Освоение техники ведения мяча. -Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила</p>

	безопасности
<p>6.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>–Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>7.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>8.овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>– Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>–Игры и игровые задания.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>3. Спортигры. Волейбол (12 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>-Основные правила игры в волейбол.</p> <p>–Основные приемы игры в волейбол</p> <p>– Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>– Стойки игрока.</p> <p>– Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>– Ходьба, бег и выполнение</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

<p>заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>- Передача мяча сверху двумя рукам на месте и после перемещении вперед. – Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>– Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3)</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p> <p>. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).</p> <p>– Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости,</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения 2*1,2*2,3*1,3*2,3*3.</p>	
<p>6.Развитие выносливости:</p> <p>-Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;</p> <p>-Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>- Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.</p> <p>-Подвижные игры с мячом и без мяча</p> <p>-Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>-Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>

<p>- то же через сетку.</p>	
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <p>- Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>9.Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>-Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p>
<p>10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>--Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

координационных способностей.	
<p>12. Освоение тактики игры.</p> <p>-Тактика свободного нападения</p> <p>-Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0);</p> <p>-Закрепление тактики свободного нападения;</p> <p>- Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре.</p> <p>-Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
4. Спортигры. Футбол (6 ч.)	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила</p>

<p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p>	<p>безопасности.</p>
<p>3.Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.)</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>6.Закрепление техники перемещений, владения мячом развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>7.Освоение тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>

<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой без атаки на ворота.</p>	<p>приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>8.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
<p>5. Гимнастика (8 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>– История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>–Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>–Техника выполнения физических</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>

упражнений	
<p>2.Организационные команды и приемы.</p> <p>– Освоение строевых упражнений. Перестроения из колонны ко одному в колонну по два, по три.</p> <p>–Размыкания и смыкания.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>3.Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p> <p>–Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p>– Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>– Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>–Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>– Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>–Девочки: смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>5.Опорные прыжки.</p> <p>- Освоение опорных прыжков.</p> <p>–Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>6. Акробатические упражнения.</p> <p>–Освоение акробатических упражнений.</p> <p>– кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>– Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>– Опорные прыжки.</p> <p>– Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>10.Развитие гибкости.</p> <p>– Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером,</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>

<p>акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	
<p>11.Знания о физической культуре. –Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>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.</p>
<p>12.Овладение организаторскими умениями. –Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. - Правила соревнований</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>7. Лыжная подготовка (16 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История лыжного спорта. – Основные правила соревнований. – Одежда, обувь и лыжный инвентарь. – Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>2.Освоение техники лыжных ходов. – Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. – Подъем «полуелочкой». – Торможение «плугом». – Повороты переступанием.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>– Передвижение на лыжах: 1км;2км; 3км.</p>	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3.Знания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. -Виды лыжного спорта. -Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. -Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. -Оказание помощи при обморожениях и травмах. 	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

Учебно-тематический план 6 класс

Вид программного материала		6 класс
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортигры: Баскетбол	10
	волейбол	12
	футбол	6
4	Лыжная подготовка	16
5	Гимнастика	8
7	Элементы единоборств	На уроках гимнастики
8	Итого:	70

Тематическое планирование

6 класс

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
I. Легкая атлетика (18ч.)	
1. Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. - История легкой атлетики - Высокий старт от 15 до 30 м.	- Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. - Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых

<ul style="list-style-type: none"> - Бег с ускорениями от 30 до 50 м. - Скоростной бег до 50 м. -Повторный бег 3*30 м. -Бег на результат 60м. 	<p>упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<p>Овладение техникой длительного бега</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бег в равномерном темпе 15 мин. -Бег 300м. -Бег 1000м - Бег 1500м. 	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<p>2.Прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. - прыжки в длину с места. 	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<p>3.Метание малого мяча.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

<p>-Метание малого мяча на дальность в коридор с 4-5 шагов разбега;</p> <p>- с места на дальность отскока от стены; - на заданное расстояние;</p> <p>- в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 шагов.</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>4. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на выносливость до 12 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки; -метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре.</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и</p>

<p>и основные системы 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>правила соревнований.</p>
<p>II. Спортигры/ баскетбол/ (10ч).</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История баскетбола</p> <p>- Основные правила игры в баскетбол.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>– Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка,</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>поворот, ускорение).</p>	
<p>3.Освоение ловли и передач мяча. –Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Освоение техники ведения мяча. -Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

<p>6. Освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>-Вырывание и выбивание мяча .</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>–Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>9. Освоение тактики игры.</p> <p>-Тактика свободного нападения;</p> <p>-Нападение быстрым прорывом(1*0)</p> <p>- Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди».</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>–Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>

–Игры и игровые задания.	
Волейбол (12 ч.)	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>–Основные правила игры в волейбол.</p> <p>–Основные приемы игры в волейбол</p> <p>–Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. –</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>– Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. –Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>–Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>–Передача мяча с верху двумя рукам на месте и после перемещении вперед. –Передачи мяча над собой. .То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p>

<p>способностей.</p> <p>– Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3)</p>	<p>. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма). –</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения 2*1,2*2 ,3*1,3*2,3*3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>6. Развитие выносливости:</p> <p>- Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;</p> <p>- Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>- Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.</p> <p>- Подвижные игры с мячом и без мяча</p> <p>- Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>- Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>- то же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <p>- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>9. Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

<p>-Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p>
<p>10.Закрепление техники владения мячем и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>--Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>12. Освоение тактики игры.</p> <p>-Тактика свободного нападения</p> <p>-Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0);</p> <p>-Закрепление тактики свободного нападения;</p> <p>- Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>

<p>13 Знания о спортивной игре.</p> <p>-Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, перед.и, ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>Футбол (6 ч.)</p>	
<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов- олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. –</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>– Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. – Ускорения, старты из различных положений</p> <p>-Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила</p>

<p>скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>безопасности.</p>
<p>4. Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5. Освоение тактики игры.</p> <p>-Тактика свободного нападения</p> <p>-Позиционное нападение без изменения позиции игроков</p> <p>-Закрепление тактики свободного нападения;</p> <p>- Позиционное нападение с атакой и без атаки на ворота.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>III. Гимнастика (8ч)</p>	
<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>–История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>–Правила техники безопасности во время занятий физическими</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>

<p>упражнениями.</p> <p>–Техника выполнения физических упражнений</p>	
<p>2.Организационные команды и приемы.</p> <p>– Освоение строевых упражнений.</p> <p>Перестроения из колонны ко одному в колонну по два, по три.</p> <p>– Строевой шаг</p> <p>--Размыкания и смыкания.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполнят строевые приемы.</p>
<p>3.Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p> <p>–Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p>–Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>– Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>–Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>– Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом;</p> <p>–Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p>	
<p>5.Опорные прыжки.</p> <p>- Освоение опорных прыжков.</p> <p>–Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота100-110 см.)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения.</p> <p>–Освоение акробатических упражнений.</p> <p>– два кувырка вперед ; «мост» из положения стоя с помощью;</p> <p>-- стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>–Упражнения на гимнастическом</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно -силовых способностей.</p> <p>–Опорные прыжки.</p> <p>–Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10.Развитие гибкости.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре.</p> <p>–Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

<p>разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	
<p>12.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>–Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>- Правила соревнований</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>IV..Лыжная подготовка (16ч)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>–История лыжного спорта.</p> <p>–Основные правила соревнований.</p> <p>– Одежда, обувь и лыжный инвентарь.</p> <p>–Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>2.Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>–Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.</p> <p>–Подъем «елочкой».</p> <p>–Торможение и поворот упором.</p> <p>–Прохождение дистанции: 1км;2км; 3км.</p> <p>- Подвижные игры на лыжах: «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3.Знания.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для</p>

<p>-Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.</p> <p>-Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>-Виды лыжного спорта.</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>укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
---	--

Учебно-тематический план

7 класс

Вид программного материала		7 класс
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	31
3	Спортигры: Баскетбол	12
	Волейбол	15
	Футбол	6
	Бадминтон	6
4	Лыжная подготовка	10

5	Гимнастика	15
6	Лыжная подготовка	10
7	Элементы единоборств	На уроках гимнастики
8	Итого:	105

Тематическое планирование

7 класс

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
I. Легкая атлетика (31ч).	
<p>1. Беговые упражнения:</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - История легкой атлетики - Высокий старт от 30 до 40 м. - Бег с ускорениями от 40 до 60 м. - Скоростной бег до 60 м. - Повторный бег 3*30 м. - Бег на результат 60 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. - Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<p>Овладение техникой длительного бега</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин. - Бег 1500 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

<p>-Бег 2000 м.</p>	<p>- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>-Процесс совершенствования прыжков в высоту; прыжков в длину с места</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>- Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Метание малого мяча.</p> <p>- Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага,с двух шагов, с трех шагов;</p> <p>-в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) 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 трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее 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>4. Развитие выносливости.</p> <p>Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>

<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки; -метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре.</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований.</p> <p>на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила</p>
<p>II.Спортигры/ баскетбол/ (12 ч).</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История баскетбола</p> <p>- Основные правила игры в баскетбол.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>

<p>-Правила техники безопасности</p>	
<p>2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>– Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>- дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение ловли и передач мяча.</p> <p>–Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Освоение техники ведения мяча.</p> <p>-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 неведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5.Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>–Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>-Максимальное расстояние до корзины- 4.80м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>6. Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>

<p>-Перехват мяча .</p>	<p>ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>9. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения; -Нападение быстрым прорывом(2*1) - Позиционное нападение(5*0) с изменением направления</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Игра по правилам мини-баскетбола. –Игры и игровые задания(2*1,3*1,3*2,3*3)</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Волейбол (15 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История волейбола -Основные правила игры в волейбол. –Основные приемы игры в волейбол –Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов- олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижения,</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.</p>

<p>остановок, поворотов и стоек.</p> <p>–Стойки игрока.</p> <p>– Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>–Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>–Передача мяча с верху двумя рукам на месте и после перемещении вперед.</p> <p>–Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>– Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3)</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).</p> <p>–Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метение в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения 2*1,2*2,3*1,3*2,3*3.</p>	
<p>6.Развитие выносливости:</p> <p>-Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;</p> <p>-Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>- Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.</p> <p>-Подвижные игры с мячом и без мяча</p> <p>-Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>-Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>- то же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <p>- Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>9.Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>-Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p>
<p>10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий,</p>

<p>способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>--Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>12. Освоение тактики игры.</p> <p>-Тактика свободного нападения</p> <p>-Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0);</p> <p>-Закрепление тактики свободного нападения;</p> <p>- Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре.</p> <p>-Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>Футбол (6 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>

<p>техники безопасности.</p>	
<p>2.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.)</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>6.Закрепление техники перемещений, владения мячом развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>7.Освоение тактики игры</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционные нападения без изменения</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и</p>

<p>позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой без атаки на ворота.</p>	<p>приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>8.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Бадминтон (6 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История развития бадминтона. Основные правила игры в бадминтон.</p> <p>Правила техники безопасности.Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p>	<p>Изучают историю бадминтона.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в бадминтон.</p> <p>Соблюдать требования безопасности на игровой площадке.</p> <p>Называть размеры игровой площадки, её основные зоны.</p> <p>Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке</p>

<p>3.Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p>	<p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p>
<p>4. Техника выполнения ударов и подачи.</p> <p>Техника выполнения ударов:сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
<p>5. Освоение тактики игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тактика свободного нападения -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (2*2; 1*1); -Закрепление тактики свободного нападения; - Позиционное нападение с изменением позиций. 	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>6.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Игры и игровые задания 2:2, 1:1,1:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия бадминтоном со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия бадминтона для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бадминтоном, используют игру в бадминтон как средство активного отдыха.</p>

III. Гимнастика (15ч)

<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>– История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>– Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>– Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>2. Организационные команды и приемы.</p> <p>– Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»,</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>3. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p> <p>– Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p>– Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>– Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>– Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>4. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>– Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>– Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>назад соскок.</p> <p>–Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	
<p>5.Опорные прыжки.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 100- 115см)</p> <p>-Девочки:(прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения.</p> <p>–Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Мальчики: кувырок в вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад на полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>–Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно - силовых способностей.</p> <p>–Опорные прыжки.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>

<p>–Прыжки со скакалкой.</p>	
<p>10.Развитие гибкости. –Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. _ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре. –Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>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.</p>
<p>12.Овладение организаторскими умениями. –Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. - Правила соревнований</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>IV.Лыжная подготовка (20ч)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История лыжного спорта. –Основные правила соревнований. – Одежда, обувь и лыжный инвентарь. –Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>2.Освоение техники лыжных ходов. - Коньковый ход –Одновременный одношажный ход. –Подъем в гору скользящим шагом.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Поворот на месте махом -Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. –Прохождение дистанции:4км. - Спуски и подъемы. - Подвижные игры на лыжах: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. 	<p>ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3.Знания.</p> <ul style="list-style-type: none"> –Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. -Виды лыжного спорта. -Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. -Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. -Оказание помощи при обморожениях и травмах. 	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

Учебно-тематический план 8 класс

Вид программного материала		8 класс
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры: Баскетбол	10
	волейбол	12
	футбол	6
4	Лыжная подготовка	16
5	Гимнастика	8
6	Элементы единоборств	На уроках гимнастики
7	Итого:	70

Тематическое планирование 8 класс

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
I. Легкая атлетика (18ч).	
1. Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. -История легкой атлетики - Низкий старт до 30. - от 70 до 80 м - до 70 м.	-Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	<p>совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>-Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин.</p> <p>- Бег 1500м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>- Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>-Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>- Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Метание малого мяча.</p> <p>-Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>- Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>-Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) (девушки- с</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>- Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>- Применяют метательные упражнения для развития</p>

<p>расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м)</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 трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.</p>	<p>соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4. Развитие выносливости.</p> <p>Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки; -метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре.</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований.</p> <p>на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>8.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно- силовых, скоростных и</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>

<p>координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>-Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>выполнения этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p> <p>-Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>II. Спортигры/ баскетбол/ (10 ч).</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История баскетбола</p> <p>- Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>-Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>– Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение ловли и передач мяча.</p> <p>–Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>4.Освоение техники ведения мяча.</p> <p>-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.</p> <p>- Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5.Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>–Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>6. Освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>- Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча.</p> <p>-Перехват мяча .</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>–Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p>- Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>9. Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения; -</p> <p>Нападение быстрым прорывом(2*1) -</p> <p>Позиционное нападение(5*0) с изменением направления</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий,</p>

	возникающих в процесс игровой деятельности.
<p>10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>–Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>–Игры и игровые задания(2*1,3*1,3*2,3*3)</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
Волейбол (12 ч.)	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История волейбола</p> <p>-Основные правила игры в волейбол.</p> <p>–Основные приемы игры в волейбол –</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>- Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок, поворотов</p> <p>–Стойки игрока. –</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>–Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) -</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>– Передача мяча с веру двумя рукам на месте и после перемещении вперед.</p> <p>–Передачи мяча над собой, во встречных движениях. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>– Игра по упрощенным правилам мини-</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p> <p>. Выполняют правила игры, учатся уважительно</p>

<p>волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3)</p> <p>-Совершенствование психомоторных способностей и навыков игрока.</p>	<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).</p> <p>–Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения 2*1,2*2 ,3*1,3*2,3*3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>6.Развитие выносливости:</p> <p>-Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;</p> <p>-Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>- Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>

<p>сек.</p> <p>-Подвижные игры с мячом и без мяча</p> <p>-Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>-Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>- то же через сетку.</p>	
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <p>- Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>9.Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>-Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p>
<p>10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>--Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>12. Освоение тактики игры.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,</p>

<p>-Тактика свободного нападения</p> <p>-Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0);</p> <p>-Закрепление тактики свободного нападения;</p> <p>- Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре.</p> <p>-Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>14.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передач, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов.</p>	<p>Используют названные упражнения ,подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>15.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>-организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды. Подготовка места проведения игры.</p>	<p>Организация со сверстниками совместные занятия по подвижным игр и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. подготовке места проведения игры.</p>
<p>Футбол (6 ч.)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>
<p>2.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и</p>

<p>положений.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p>	<p>действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас, приём мяча, остановка, удар по воротам.)</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>6.Закрепление техники перемещений, владения мячом развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>7.Освоение тактики игры</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой без атаки на ворота.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>8.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам на</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно</p>

<p>площадках разных размеров.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.</p>	<p>относиться к сопернику и управлять эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
--	--

III. Гимнастика (8ч)

<p>1. Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>–История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>–Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>–Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>2. Освоение строевых упражнений.</p> <p>- Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>3. Освоение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении.</p> <p>–Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. —</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>– Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику обще развивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>4. Упражнения и комбинации на</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют</p>

<p>гимнастических брусьях.</p> <p>–Освоение и совершенствование висов и упоров. –</p> <p>Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне.</p> <p>–Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.</p>	<p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>5.Опорные прыжки.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110- 115см)</p> <p>-Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения.</p> <p>–Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках</p> <p>Девочки: кувырок назад и вперед; «мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование координационных способностей:</p> <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>–Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой</p>	<p>Используют данные упражнения для развития</p>

<p>ВЫНОСЛИВОСТИ.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>	<p>силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно –силовых способностей.</p> <p>–Опорные прыжки. –</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10.Развитие гибкости.</p> <p>– Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре.</p> <p>–Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
<p>12.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>–Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>- Правила соревнований</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>13.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>IV.Лыжная подготовка (16ч)</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p>

<p>Требования к технике безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> –История лыжного спорта. –Основные правила соревнований. – Одежда, обувь и лыжный инвентарь. –Правила техники безопасности. 	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>2.Освоение техники лыжных ходов.</p> <ul style="list-style-type: none"> –Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) –Коньковый ход. –Торможение и поворот «плугом» –Прохождение дистанции:4,5 км. - Подвижные игры на лыжах: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. 	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3.Знания.</p> <ul style="list-style-type: none"> –Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. -Виды лыжного спорта. -Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. -Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. -Оказание помощи при обморожениях и травмах. 	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

Учебно - тематическое планирование 9 класс

Вид программного материала		9 класс
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	16
3	Спортивные игры: Баскетбол	10
	Волейбол	12
	Футбол	6
4	Лыжная подготовка	16
5	Гимнастика	8
7	Элементы единоборств	На уроках гимнастики
8	Итого:	68

Тематическое планирование 9 класс

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
I. Легкая атлетика (16 ч).	
1. Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. - История легкой атлетики - Низкий старт до 30. - от 70 до 80 м	- Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.

<p>- до 70 м.</p>	<p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>-Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин.</p> <p>- Бег 1500м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>2.Прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>- Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>-Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>- Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Метание малого мяча.</p> <p>-Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>-Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с места на дальность,4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность ,в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (девочки- с расстояния 12-14 м, юноши-</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее 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</p>

<p>до 18 м)</p> <p>- Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов- с четырех шагов вперед-вверх.</p>	<p>безопасности.</p>
<p>4. Развитие выносливости.</p> <p>Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<p>5. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>- Всевозможные прыжки и многоскоки; - метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>6. Развитие скоростных способностей.</p> <p>-Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<p>7.Знания о физической культуре.</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>

<p>на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	
<p>8.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>-Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p> <p>-Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>II.Спортигры/ баскетбол/ (10 ч).</p>	
<p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>- История баскетбола</p> <p>- Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>-Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>– Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов,</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>стоек.</p>	
<p>3.Освоение ловли и передач мяча.</p> <p>–Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Освоение техники ведения мяча.</p> <p>-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.</p> <p>- Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>5.Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>–Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>6. Освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>- Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают</p>

-Перехват мяча .	правила безопасности
7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
9. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения; Нападение быстрым прорывом(2*1) Позиционное нападение(5*0) с изменением направления	- Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. - Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.
10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Игра по 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. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол (12 ч.)	
1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История волейбола -Основные правила игры в волейбол. –Основные приемы игры в волейбол –Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. - Совершенствование техники	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

<p>передвижения, стоек, остановок, поворотов</p> <p>–Стойки игрока.</p> <p>– Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>–Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>-Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3.Освоение техники приема и передач мяча.</p> <p>–Передача мяча с верху двумя рукам на месте и после перемещении вперед.</p> <p>–Передачи мяча над собой, во встречных движениях. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>– Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3)</p> <p>-Совершенствование психомоторных способностей и навыков игрока.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p> <p>. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).</p> <p>–Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>мяча и др; метение в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения 2*1,2*2,3*1,3*2,3*3.</p>	
<p>6.Развитие выносливости:</p> <p>-Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p>
<p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;</p> <p>-Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>- Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.</p> <p>-Подвижные игры с мячом и без мяча</p> <p>-Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>-Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>- то же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <p>- Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>9.Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>-Прямой нападающий удар после</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>

<p>подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p>10.Закрепление техники владения мячем и развитие координационных способностей.</p> <p>-Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>--Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>-Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>12. Освоение тактики игры.</p> <p>-Тактика свободного нападения</p> <p>-Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0);</p> <p>- Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>- Игра в нападении в зоне 3</p> <p>- Игра в защите</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p>
<p>13 Знания о спортивной игре.</p> <p>-Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и ведения мяча или броска</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p>
<p>14.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов</p>	<p>Используют названные упражнения ,подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

(ловля, передач, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов.	
<p>15.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>-организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды. Подготовка места проведения игры.</p>	<p>Организация со сверстниками совместные занятия по подвижным игр и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды. подготовке места проведения игры.</p>
Футбол (6 ч.)	
<p>1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p>
<p>2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p>
<p>3. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p>
<p>4. Совершенствование техники перемещения, владения мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p>
<p>5. Совершенствование техники защитных действий.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий;</p>

<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>	<p>выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.</p>
<p>6. Совершенствование тактики игры.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>III. Гимнастика (8ч)</p>	
<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>– История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>– Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>– Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>2. Освоение строевых упражнений.</p> <p>– Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>3. Освоение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении.</p> <p>– Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p> <p>– Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>– Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми</p>	<p>Описывают технику обще развивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	
<p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>–Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>– Мальчики:- подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>–Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>5.Опорные прыжки.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см)</p> <p>-Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>6. Акробатические упражнения.</p> <p>–Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги в розь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках</p> <p>Девочки: кувырок назад и вперед; «мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>7.Развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование координационных способностей:</p> <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>–Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	
<p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>9.Развитие скоростно –силовых способностей.</p> <p>–Опорные прыжки.</p> <p>–Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p>
<p>10.Развитие гибкости.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>11.Знания о физической культуре.</p> <p>–Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
<p>12.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>–Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>

<p>- Правила соревнований</p>	
<p>13. Самостоятельные занятия.</p> <p>- Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>IV. Лыжная подготовка (16 ч)</p>	
<p>1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>–История лыжного спорта.</p> <p>–Основные правила соревнований.</p> <p>– Одежда, обувь и лыжный инвентарь.</p> <p>–Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
<p>2. Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>–Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>-Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>- Преодоление контр уклона</p> <p>-Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>- Спуски и подъемы.</p> <p>- Коньковый ход.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>3. Знания.</p> <p>–Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.</p> <p>-Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>-Виды лыжного спорта.</p> <p>-Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>-Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>-Оказание помощи при обморожениях и</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют изученные 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.</p>

травмах.	
----------	--