Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение

к основной образовательной

программе основного общего образования (ФГОС)

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

**"Физическая культура"**

**5-9 классы**

Составители:

Колоскова О.В.

Валов П.И.

Старый Оскол

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5-9-х классов (далее - Рабочая программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение, 2013 г.

**Цель программы**

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучать основам базовых видов двигательных действий;

- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- вырабатывать организационные навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплексом:**

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2013 г.

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа «Физическая культура» рассчитан на 522 ч на пять лет обу­чения и изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч

В авторскую программу внесены следующие изменения.

В связи с недооснащением школы согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделу «Лыжные гонки». По этой причине программный материал раздела «Лыжные гонки» заменен материалом разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» и подобран таким образом, чтобы он содействовал воспита­нию общей выносливости учащихся (письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

В раздел «Спортивные игры», исходя из определенных традиций региона и соответствующих условий, включена «Русская лапта».

Согласно приказа департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. №1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области» каждый 3-й урок проводится в форме урока-игры или урока-соревнования в соответствие с разделами школьной программы.

Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

**С целью оптимизации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации учебного процесса:** индивидуальные; групповые; парные; фронтальные; нетрадиционные формы уроков.

**Формы и средства контроля**

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей, прохождением теоретических основ знаний оценка успеваемости включает в себя следующие виды учѐта:

* **Стартовый контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестированиядля оценки и определения уровня развития теоретических знаний и двигательных умений и навыков у учащихся.
* **Текущий контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в форме сдачи учебных нормативов и контрольного тестирования.
* **Рубежный контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в физической и теоретической подготовленности.
* **Итоговый контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года в форме сдачи учебных нормативов и административного тестирования для оценки усвоения учебного материала за истекший учебный год.

**Оценка тестов**

производится по 5-бальной шкале. Критерии оценки тестовых заданий вычисляются с помощью коэффициента усвоения (К), который равен К= А : Р, где А – число правильных ответов в тесте, Р – общее число ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коэффициент «К»** | **Оценка** |
| 1 | «5» |
| 0,8 - 0,99 | «4» |
| 0,6 – 0,79 | «3» |
| меньше 0,59 | «2» |

**Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

* Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
* Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
* Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
* Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы

**Оценка двигательных умений и навыков**

* «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
* «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
* «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
* **«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми** ошибками, неуверенно, нечётко.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы контроля** | **Количество контрольных работ** | | | | |
| **5 кл.** | **6 кл.** | **7 кл.** | **8 кл.** | **9 кл.** |
| Контрольные нормативы | 17 | 17 | 12 | 18 | 18 |
| Контроль техники выполнения упражнений | 8 | 9 | 11 | 11 | 7 |
| Контроль (тестирование) основ знаний | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Всего** | 28 | 29 | 27 | 32 | 28 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | Без учета времени. | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 60 | 85 | 100 | 105 | 120 | 130 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в пределах площадки, раз | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м, раз | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров, раз | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в пределах площадки (раз) – русская лапта | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров (раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.3 | 5.5 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.0 | 10.4 | 9.8 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.7 | 8.1 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 5.30 | 5.00 | 4.30 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 150 | 185 | 200 | 140 | 170 | 185 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 290 | 350 | 380 | 240 | 300 | 350 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 24 | 31 | 38 | 16 | 19 | 24 |
| 10 | Вис на согнутых руках | 12 | 23 | 32 | 6 | 16 | 26 |
| 11 | Подтягивания в висе | 5 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 |
| 12 | Сгибание рук в упоре лежа | 12 | 19 | 26 | 4 | 8 | 12 |
| 13 | Наклон вперед | 2 | 7 | 10 | 4 | 10 | 16 |
| 14 | Поднимание туловища(1мин.) | 29 | 38 | 45 | 28 | 36 | 42 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 75 | 100 | 110 | 115 | 130 | 140 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Удар на точность в пределах площадки (раз) – русская лапта | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 18 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров (раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.8 | 5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.6 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.5 | 9.7 | 8.8 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 9.7 | 9.2 | 8.6 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.40 | 4.10 | 3.40 | 5.20 | 4.50 | 4.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | 11.40 | 10.40 | 10.00 | 13.50 | 12.40 | 11.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 160 | 195 | 210 | 145 | 175 | 185 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 12 | 20 | 30 | 2 | 8 | 16 |
| 10 | Подтягивания в висе | 6 | 7 | 9 | 5 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 2 | 7 | 11 | 5 | 11 | 18 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 80 | 105 | 115 | 120 | 135 | 145 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в пределах площадки (раз) – русская лапта | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров (раз) | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.6 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.5 | 5.0 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.0 | 9.2 | 8.4 | 10.4 | 10.0 | 9.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 8.7 | 8.2 | 7.7 | 9.5 | 9.0 | 8.5 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.30 | 4.00 | 3.30 | 5.10 | 4.40 | 4.10 |
| 5 | Бег 2000 м. | 11.00 | 10.00 | 9.20 | 13.00 | 12.00 | 10.20 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 170 | 205 | 220 | 155 | 180 | 190 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 330 | 380 | 430 | 290 | 330 | 370 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 31 | 38 | 43 | 18 | 23 | 27 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 15 | 18 | 32 | 5 | 16 | 24 |
| 10 | Подтягивания в висе | 7 | 8 | 10 | 5 | 12 | 16 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 16 | 23 | 30 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 3 | 9 | 12 | 6 | 12 | 18 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 42 | 50 | 55 | 27 | 35 | 40 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 90 | 110 | 120 | 125 | 140 | 150 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в 1/2 площадки (раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 9м (раз) | 9 | 13 | 16 | 8 | 12 | 15 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 10м (раз) | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 18 | Дальние передачи юноши- 25м., девушки – 18 м. из 10 попыток (раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 4 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА.**

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» рассчитан на 522 ч на пять лет обу­чения и

изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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»;

- 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 приемами техники и борьбы в партере и 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

разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

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

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

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

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры***.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

* Организующие команды и приёмы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
* Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не.
* Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.*

* Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения.
* Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

* Баскетбол. Игра по правилам.
* Волейбол*.* Игра по правилам.
* Футбол. Игра по правилам.
* Русская лапта:

- терминология и правила игры;

- технико-тактическая подготовка;

- освоение элементов игры;

- освоение тактики игры;

- игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка*.

* Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Обще­физическая подготовка.

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

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

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

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Русская лапта.* Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Характеристика**  **видов деятельности учащихся** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | В процессе урока |  |
| 1.1 | ***Олимпийские игры древности.***  Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)  ***Русская лапта.***  История русской лапты.  Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры.  ***Лёгкая атлетика.***  История лёгкой атлетики. Техника выполнения лёгкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. | I четверть | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Раскрывают историю русской лапты, правила по технике безопасности и основные приёмы и правила игры.  Раскрывают историю лёгкой атлетики, правила по технике безопасности и выполнению лёгкоатлетических упражнений. |
| 1.2 | ***Физическая культура человека.***  Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.  ***Гимнастика.***  История гимнастики. Виды гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой.  ***Лыжная подготовка.***  История лыж. Основные правила поведения во время занятий.  Снаряжение лыжника.  Техника передвижений на лыжах. | II  четверть | Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Раскрывают историю гимнастики, показывают знание видов гимнастики, правила по технике безопасности и выполнению гимнастических упражнений.  Раскрывают историю лыж, правила поведения на занятиях, выбор инвентаря. |
| 1.3 | ***Режим дня и его основное содержание.***  Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена.  ***Баскетбол.***  История баскетбола. Основные правила и приемы игры.  Техника безопасности в баскетболе.  ***Волейбол.***  История волейбола. Основные правила и приёмы игры. | III  четверть | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Раскрывают историю баскетбола, показывают знание правил и приёмов игры, правила техники безопасности в баскетболе.  Раскрывают историю волейбола, показывают знание правил и приёмов игры. |
| 1.4 | ***Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.***  Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности страховки и разминки.  ***Плавание.***  История возникновения.  Техника основных способов плавания.  Требования и правила безопасности.  **Футбол.**  История футбола.  Основные правила игры. | IV  четверть | Объясняют роль и значение правил безопасности страховки и разминки.  Раскрывают историю плавания, требований и правил поведения на воде.  Раскрывают историю футбола, основные правила игры. |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки.** |  |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |  |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |  |
| 2.1.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  История русской лапты.  Основные правила игры в русскую лапту.  Правила техники безопасности. |  | Изучают историю русской лапты. |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.1.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.1.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.2** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.2.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 10 до 15м.  Бег с ускорением от 30 до  40 м.  Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м. |  | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.4 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 900, после приседания. |  | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.5 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.2.6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.2.7 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.2.8 | ***Знания о физической культуре***  Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.  Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Соблюдают технику безопасности. |
| 2.2.9 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Соблюдают технику безопасности. |
| 2.2.10 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | **II четверть** | **24 часа** |  |
| **2.3** | **Гимнастика** | **18 часов** |  |
| 2.3.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  ***Требования к технике безопасности***  История гимнастики.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. |  | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| 2.3.2 | ***Освоение строевых упражнений***  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. |  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| 2.3.3 | ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.***  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
|  | ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.***  Мальчики: с набивным большим мячом, девочки: с обручами, большим мячом и палками. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 2.3.4 | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***  Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивания из виса лежа. |  | Описывают технику данных упражнений. |
| 2.3.5 | ***Освоение опорных прыжков***  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.). |  | Описывают технику данных упражнений. |
| 2.3.6 | ***Освоение акробатических упражнений***  Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. |  | Описывают технику акробатических упражнений.  Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. |
| 2.3.7 | ***Развитие координационных способностей***  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, гимнастическом козле, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.3.8 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Подтягивания, лазание по канату, гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах. |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| 2.3.9 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 2.3.10 | ***Развитие гибкости***  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические. Упражнения с предметами. |  | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| 2.3.11 | ***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. |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| 2.3.12 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 2.3.13 | ***Овладение организаторскими умениями***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **2.4** | **Баскетбол** | **6 часов** |  |
| 2.4.1 | ***Краткая характеристика вида спорта***  История баскетбола.  Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. |  | Изучают историю баскетбола и запоминают известных отечественных спортсменов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| 2.4.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.3 | ***Освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.4 | ***Освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.5 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |
|  | **III четверть** | **30 часов** |  |
| **2.5** | **Баскетбол** | **12 часов** |  |
| 2.5.1 | ***Краткая характеристика вида спорта***  Основные правила игры в баскетбол.  Основные приемы игры.  Правила техники безопасности. |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| 2.5.2 | ***Освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в низкой, средней и высоко стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места.  Броски мяча после ловли.  Максимальное Расстояние до корзины 3, 60метров. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.4 | ***Освоение индивидуальной техники защиты***  Вырывание и выбивание мяча. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.5 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, ловля, бросок |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. |
| 2.5.6 | ***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. |
| 2.5.7 | ***Освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий. |
| 2.5.8 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| **2.6** | **Волейбол** | **12 часов** |  |
| 2.6.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  История волейбола.  Основные правила игры в волейбол.  Правила техники безопасности. |  | Изучают историю волейбола и запоминают отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. |
| 2.6.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.3 | ***Освоение техники приема и передач мяча***  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.4 | ***Освоение техники нижней прямой подачи***  Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.5 | ***Освоение техники прямого нападающего удара***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.6 | ***Освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики и игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.7 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. |
| 2.6.8 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. |
| 2.6.9 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.6.10 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках. |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.6.11 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.6.12 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.6.13 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.***  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.. |
| 2.6.14 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.6.15 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.7** | **Лёгкая атлетика.** | **6 часов** |  |
| 2.7.1 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.2 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.7.3 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.7.4 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.7.5 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.7.6 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.7.7 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |  |
| **2.8** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.8.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 10 до 15м.  Бег с ускорением от 30 до  40 м.  Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м. |  | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1000 м. |  | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.4 | ***Овладение техникой прыжка в высоту***  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.5 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 900, после приседания. |  | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.6 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.8.7 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.8.8 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.8.9 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.8.10 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.8.11 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **2.9** | **Русская лапта** | **15 часов** |  |
| 2.9.1 | Основные правила игры в русскую лапту.  Правила техники безопасности. |  | Изучают правила игры в русскую лапту.  Соблюдают правила техники безопасности. |
| 2.9.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.9.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.9.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.9.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.9.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.9.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.9.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Характеристика**  **видов деятельности учащихся** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | В процессе урока |  |
| 1.1 | ***История зарождения олимпийского движения в России (СССР).***  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского современного движения.  Характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр.    ***Русская лапта.***  Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры.  ***Лёгкая атлетика.***  Техника выполнения лёгкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. | I четверть | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Раскрывают правила по технике безопасности и основные приёмы и правила игры.  Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению лёгкоатлетических упражнений. |
| 1.2 | ***Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.***  Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение, гимнастика для глаз.  ***Гимнастика.***  Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой. | II  четверть | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.  Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению гимнастических упражнений. |
| 1.3 | ***Всестороннее и гармоничное физическое развитие.***  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Рациональное питание.  Режим труда и отдыха.  ***Баскетбол.***  Основные приемы игры.  Техника безопасности в баскетболе.  ***Волейбол.***  Основные приёмы игры. | III  четверть | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивных инвентарь. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Раскрывают знание приёмов игр баскетбол и волейбол, правила техники безопасности в спортивных играх. |
| 1.4 | ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***  Субъективные и объективные показатели самочувствия.  ***Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  ***Плавание.***  Техника основных способов плавания.  Требования и правила безопасности. | IV  четверть | Измеряют пульс до, во время, после занятий физическими упражнениями.  Раскрывают причины возникновения травм и повреждений.  Раскрывают требования и правила поведения на воде, знание основных способов плавания. |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки.** |  |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |  |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |  |
| 2.1.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  Основные правила игры в русскую лапту.  Правила техники безопасности. |  | Соблюдают основные правила игры в русскую лапту.  Соблюдают правила техники безопасности. |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.1.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.1.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.2** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.2.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 15 до 30м.  Бег с ускорением от 30 до  50 м.  Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.4 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.5 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.2.6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.2.7 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.2.8 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.2.9 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Соблюдают технику безопасности. |
| 2.2.10 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнения , направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. |
|  | **II четверть** | **24 часа** |  |
| **2.3** | **Гимнастика** | **18 часов** |  |
| 2.3.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  ***Требования к технике безопасности***  Основная гимнастика, спортивная и художественная.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Техника выполнения физических упражнений. |  | Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| 2.3.2 | ***Освоение строевых упражнений***  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| 2.3.3 | ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.***  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 2.3.4 | ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.***  Мальчики с набивным и большим мячом, девочки с обручами, большим мячом, палками. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 2.3.5 | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***  Мальчики: махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. |  | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из разученных упражнений. |
| 2.3.6 | ***Освоение опорных прыжков***  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) |  | Описывают технику данных упражнений. |
| 2.3.7 | ***Освоение акробатических упражнений***  Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. |  | Описывают технику акробатических упражнений.  Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. |
| 2.3.8 | ***Развитие координационных способностей***  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и в движении. Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастической стенке, гимнастическом козле, коне.  Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.3.9 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Подтягивания, лазания по канату, гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| 2.3.10 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 2.3.11 | ***Развитие гибкости***  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |  | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| 2.3.12 | ***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. |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| 2.3.13 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 2.3.14 | ***Овладение организаторскими умениями***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **2.4** | **Баскетбол** | **6 часов** |  |
| 2.4.1 | ***Краткая характеристика вида спорта***  Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. |  | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| 2.4.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.3 | ***Освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.4 | ***Освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.5 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |
|  | **III четверть** | **30 часов** |  |
| **2.5** | **Баскетбол** | **12 часов** |  |
| 2.5.1 | ***Краткая характеристика вида спорта***  Основные правила игры в баскетбол.  Основные приемы игры.  Правила техники безопасности. |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| 2.5.2 | ***Освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в движении без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины  3, 60м |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.4 | ***Освоение индивидуальной техники защиты***  Вырывание и выбивание мяча. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.5 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.5.6 | ***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. |
| 2.5.7 | ***Освоение тактики игры***  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.5.8 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным 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 относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| **2.6** | **Волейбол** | **12 часов** |  |
| 2.6.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  Основные правила игры в волейбол.  Правила техники безопасности. |  | Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 2.6.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть, встать и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.3 | ***Освоение техники приема и передач мяча***  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Передачи мяча над собой.  Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  | 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. |
| 2.6.4 | ***Освоение техники нижней прямой подачи***  Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. через сетку. |  | 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. |
| 2.6.5 | ***Освоение техники прямого нападающего удара***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.6 | ***Освоение тактики игры***  Закрепление тактики свободного нападения. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики и игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.7 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.6.8 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.6.9 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.6.10 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Процесс совершенствования психомоторных способностей. |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.6.11 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.6.12 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.6.13 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.***  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| 2.6.14 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.6.15 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.7** | **Лёгкая атлетика.** | **6 часов** |  |
| 2.7.1 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.2 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.7.3 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.7.4 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.7.5 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.7.6 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.7.7 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |  |
| **2.8** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.8.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 10 до 15м.  Бег с ускорением от 30 до  40 м.  Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.4 | ***Овладение техникой прыжка в высоту***  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.5 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.6 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.8.7 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.8.8 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.8.9 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.8.10 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.8.11 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **2.9** | **Русская лапта** | **15 часов** |  |
| 2.9.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  Основные правила игры в русскую лапту.  Правила техники безопасности. |  | Соблюдают основные правила игры в русскую лапту. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.9.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.9.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.9.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.9.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.9.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.9.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.9.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Характеристика**  **видов деятельности учащихся** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | В процессе урока |  |
| 1.1 | ***Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.***  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  ***Физическая культура в современном обществе.***  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  ***Русская лапта.***  Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры.  ***Лёгкая атлетика.***  Техника выполнения лёгкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. | I четверть | Изучают историю достижений выдающихся отечественных спортсменов и запоминают их имена.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в средние века с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».  Раскрывают правила по технике безопасности и основные приёмы и правила игры.  Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению лёгкоатлетических упражнений. |
| 1.2 | ***Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.***  Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  ***Гимнастика.***  Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой. | II  четверть | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.  Раскрывают правила по технике безопасности и выполнению гимнастических упражнений. |
| 1.3 | ***Всестороннее и гармоничное физическое развитие.***  Вредные привычки. Допинг. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  ***Баскетбол.***  Основные приемы игры.  Техника безопасности в баскетболе.  ***Волейбол.***  Основные приёмы игры. | III  четверть | Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Раскрывают знание приёмов игр баскетбол и волейбол, правила техники безопасности в спортивных играх. |
| 1.4 | ***Самонаблюдение и самоконтроль.***  Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.  ***Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.***  Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.  ***Плавание.***  Техника основных способов плавания.  Требования и правила безопасности. | IV  четверть | Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля.  В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших  Раскрывают требования и правила поведения на воде, знание основных способов плавания. |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки.** |  |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |  |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |  |
| 2.1.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  Основные правила игры в русскую лапту.  Правила техники безопасности. |  | Соблюдают основные правила игры в русскую лапту.  Соблюдают правила техники безопасности. |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.1.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.1.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.2** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.2.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 30 до 40м.  Бег с ускорением от 40 до  60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 1500 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.4 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, двух шагов, трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.5 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.2.6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.2.7 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.2.8 | ***Знания о физической культуре***  Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  Осваивают упражнения для организации самостоятельных упражнений.  Соблюдают технику безопасности. |
| 2.2.9 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  Соблюдают технику безопасности. |
| 2.2.10 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
|  | **II четверть** | **24 часа** |  |
| **2.3** | **Гимнастика** | **18 часов** |  |
| 2.3.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  ***Требования к технике безопасности***  Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Техника выполнения физических упражнений. |  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| 2.3.2 | ***Освоение строевых упражнений***  Выполнение команд  «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,  «Полшага!», «Полный шаг!» |  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| 2.3.3 | ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.***  Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 2.3.4 | ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.***  Мальчики с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг., девочки с обручами, большим мячом, палками. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 2.3.5 | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***  Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. |  | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из разученных упражнений. |
| 2.3.6 | ***Освоение опорных прыжков***  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см). |  | Описывают технику данных упражнений. |
| 2.3.7 | ***Освоение акробатических упражнений***  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат. |  | Описывают технику акробатических упражнений.  Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. |
| 2.3.8 | ***Развитие координационных способностей***  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и в движении. Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастической стенке, гимнастическом козле, коне.  Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.3.9 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Подтягивания, лазания по канату, гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| 2.3.10 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 2.3.11 | ***Развитие гибкости***  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |  | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| 2.3.12 | ***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. |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| 2.3.13 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| 2.3.14 | ***Овладение организаторскими умениями***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **2.4** | **Баскетбол** | **6 часов** |  |
| 2.4.1 | ***Краткая характеристика вида спорта***  Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол.  Соблюдают правила техники безопасности. |
| 2.4.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Дальнейшее обучение технике движений. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.3 | ***Освоение ловли и передач мяча***  Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.4 | ***Освоение техники ведения мяча***  Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.4.5 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |
|  | **III четверть** | **30 часов** |  |
| **2.5** | **Баскетбол** | **12 часов** |  |
| 2.5.1 | ***Краткая характеристика вида спорта***  Основные правила игры в баскетбол.  Основные приемы игры.  Правила техники безопасности. |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 2.5.2 | ***Освоение техники ведения мяча***  Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины  4, 80м |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.4 | ***Освоение индивидуальной техники защиты***  Перехват мяча. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.5.5 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.5.6 | ***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. |
| 2.5.7 | ***Освоение тактики игры***  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.5.8 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощенным 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 относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| **2.6** | **Волейбол** | **12 часов** |  |
| 2.6.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  Основные правила игры в волейбол.  Правила техники безопасности. |  | Овладевают основными приемами игры в волейбол.  Соблюдают правила техники безопасности. |
| 2.6.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.3 | ***Освоение техники приема и передач мяча***  Передача мяча сверху двумя руками через сетку.  Передачи мяча над собой.  Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. |  | 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. |
| 2.6.4 | ***Освоение техники нижней прямой подачи***  Нижняя прямая подача через сетку. |  | 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. |
| 2.6.5 | ***Освоение техники прямого нападающего удара***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.6 | ***Освоение тактики игры***  Позиционное нападение с изменением позиций. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики и игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.6.7 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.6.8 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.6.9 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.6.10 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Процесс совершенствования психомоторных способностей. |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.6.11 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.6.12 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.6.13 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.***  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| 2.6.14 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. Правила самоконтроля. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| 2.6.15 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.7** | **Лёгкая атлетика.** | **6 часов** |  |
| 2.7.1 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 1500 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.2 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.7.3 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.7.4 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.7.5 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.7.6 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.  Соблюдают правила самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. |
| 2.7.7 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |  |
| **2.8** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.8.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 30 до 40м.  Бег с ускорением от 40 до  60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 1500 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.4 | ***Овладение техникой прыжка в высоту***  Совершенствование техники прыжка в высоту. |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.5 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, двух шагов, трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.6 | ***Развитие выносливости***  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.8.7 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.8.8 | ***Развитие скоростных способностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.8.9 | ***Знания о физической культуре***  Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  Осваивают упражнения для организации самостоятельных упражнений.  Соблюдают технику безопасности. |
| 2.8.10 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой***  Простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  Соблюдают технику безопасности. |
| 2.8.11 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **2.9** | **Русская лапта** | **15 часов** |  |
| 2.9.1 | ***Краткая характеристика вида спорта.***  Основные правила игры в русскую лапту.  Правила техники безопасности. |  | Соблюдают основные правила игры в русскую лапту. Соблюдают технику безопасности. |
| 2.9.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.9.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.9.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.9.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.9.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.9.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.9.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.9.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Характеристика**  **видов деятельности учащихся** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | В процессе урока |  |
| 1.1 | ***История возникновения и формирования физической культуры***  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные экономические формации. Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр.  ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.***  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | I четверть | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| 1.2 | ***Самонаблюдение и самоконтроль.***  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля.  ***Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью***  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Дви­гательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). | II  четверть | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности  Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. |
| 1.3 | ***Физическое развитие чело­века.***  Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.  Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма  ***Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и в развитии. Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх. | III  четверть | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции.  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма  Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах.  Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. |
| 1.4 | ***Адаптивная физическая культура***  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления.  ***Совершенствование физи­ческих способностей.***  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования. | IV  четверть | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий  Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки.** |  |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |  |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |  |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.5 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.1.10 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.1.11 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.2** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.2.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Низкий старт до 30 м  -от 70 до 80 м  -до 70 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2.2.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 2000м (М), 1500 м (Д). |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 11 — 13 шагов раз­бега. |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.4 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель **(1x1** м) (девушки — с расстояния **12—14** м, юноши — до **16** м). Бросок набивного мяча **(2** кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.5 | ***Развитие выносливости***  Дальнейшее развитие выносливости.  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.2.6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.2.7 | ***Развитие скоростных способностей***  Дальнейшее развитие скоростных способностей.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.2.8 | ***Развитие координационных способностей.***  Дальнейшее развитие координационных способностей.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий на местности, метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность. |  | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| 2.2.9 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |  | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| 2.2.10 | ***Самостоятельные занятия.***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.2.11 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования.  Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|  | **II четверть** | **24 часа** |  |
| **2.3** | **Гимнастика** | **18 часов** |  |
| 2.3.1 | ***Освоение строевых упражнений***  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. |  | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 2.3.2 | ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.***  Совершенствование двигательных спо­собностей. |  | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| 2.3.3 | ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.***  Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров |  | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.4 | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок |  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.5 | ***Освоение опорных прыжков***  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). |  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.6 | ***Освоение акробатических упражнений***  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. |  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.7 | ***Развитие координационных способностей***  Совершенствование координацион­ных способностей. |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| 2.3.8 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости. |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| 2.3.9 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.3.10 | ***Развитие гибкости***  Совершенствование двигательных способностей |  | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 2.3.11 | ***Знания о физической культуре***  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки |  | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| 2.3.12 | ***Самостоятельные занятия.***  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости |  | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.3.13 | ***Овладение организаторскими умениями***  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **2.4.** | **Элементы единоборств** | **6 часов** |  |
| 2.4.1 | ***Овладение техникой при­ёмов.***  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки |  | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| 2.4.2 | ***Развитие координационных способностей***  Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| 2.4.3 | ***Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости.***  Силовые упражнения и единоборства в парах |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| 2.4.4 | ***Знания.***  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |  | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах. |
| 2.4.5 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры |  | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.4.6 | ***Овладение организаторски­ми способностями.***  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
|  | **III четверть** | **30 часов** |  |
| 2.5 | **Баскетбол** | **15 часов** |  |
| 2.5.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.2 | ***Освоение ловли и передач мяча***  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.3 | ***Освоение техники ведения мяча***  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.5 | ***Освоение индивидуальной техники защиты***  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата. |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.5.6 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| 2.5.7 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей***  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| 2.5.8 | ***Освоение тактики игры***  Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| 2.5.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **2.6** | **Волейбол** | **15 часов** |  |
| 2.6.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.2 | ***Освоение техники приема и передач мяча***  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку. |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.3 | ***Освоение техники нижней прямой подачи***  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.4 | ***Освоение техники прямого нападающего удара***  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.5 | ***Освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| 2.6.6 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Совершенствование координацион­ных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| 2.6.7 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Совершенствование координацион­ных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| 2.6.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| 2.6.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| 2.6.10 | ***Развитие координационных способностей.***  Дальнейшее обучение технике движе­ний. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| 2.6.11 | ***Развитие выносливости***  Дальнейшее развитие выносливости |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| 2.6.12 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.***  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия.***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание при­ёмов) Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля |  | 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 |
| 2.6.14 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |  |
| **2.7** | **Лёгкая атлетика.** | **15 часов** |  |
| 2.7.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Низкий старт до 30 м  -от 70 до 80 м  -до 70 м. |  | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2.7.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 2000м (М), 1500 м (Д). |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 11 — 13 шагов раз­бега. |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.4 | ***Овладение техникой прыж­ка в высоту***  Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. |  | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 2.7.5 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель **(1x1** м) (девушки — с расстояния **12—14** м, юноши — до **16** м). Бросок набивного мяча **(2** кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.6 | ***Развитие выносливости***  Дальнейшее развитие выносливости.  Кросс до 15 мин.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.7.7 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.7.8 | ***Развитие скоростных способностей***  Дальнейшее развитие скоростных способностей.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.7.9 | ***Развитие координационных способностей.***  Дальнейшее развитие координационных способностей.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий на местности, метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность. |  | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| 2.7.10 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |  | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| 2.7.11 | ***Самостоятельные занятия.***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.7.12 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования.  Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **2.8** | **Русская лапта** | **12 часов** |  |
| 2.8.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.4 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.8.5 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.8.6 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.8.7 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.8.8 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.8.9 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.8.10 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Характеристика**  **видов деятельности учащихся** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | В процессе урока |  |
| 1.1 | ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния***  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.***  Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | I четверть | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»  Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| 1.2 | ***Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок***)  Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.  ***Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | II  четверть | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок  Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| 1.3 | ***Физическое развитие чело­века***  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.  Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)  ***Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***  Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | III  четверть | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям  Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах.  Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| 1.4 | ***Профессионально-приклад­ная физическая подготовка.***  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | IV  четверть | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки.** |  |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |  |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |  |
| 2.1.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.1.4 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.1.5 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.1.6 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.1.7 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.1.8 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.1.9 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.1.10 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| **2.2** | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |  |
| 2.2.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей |  | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2.2.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Дальнейшее обучение технике длительного бега.  Совершенствование двигательных способностей Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 2000м (М), 1500 м (Д). |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.4 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом150 г с места на дальность, с4**-**5бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор10 м и на заданное расстояние;  в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг. девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд-вверх |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.2.5 | ***Развитие выносливости***  Дальнейшее развитие выносливости.  Кросс до 3 км.,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, бег командами, в парах. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.2.6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Совершенствование скоростно-силовых способностей.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.2.7 | ***Развитие скоростных способностей***  Совершенствование скоростных способностей.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
|  | ***Развитие координационных способностей.***  Совершенствование координационных способностей.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий на местности, метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность. |  | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| 2.2.8 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |  | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| 2.2.9 | ***Самостоятельные занятия.***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.2.10 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования.  Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|  | **II четверть** | **24 часа** |  |
| **2.3** | **Гимнастика** | **18 часов** |  |
| 2.3.1 | ***Освоение строевых упражнений***  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |  | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 2.3.2 | ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.***  Совершенствование двигательных спо­собностей. |  | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| 2.3.3 | ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.***  Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров |  | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.4 | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь. |  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.5 | ***Освоение опорных прыжков***  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) |  | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.6 | ***Освоение акробатических упражнений***  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. |  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 2.3.7 | ***Развитие координационных способностей***  Совершенствование координацион­ных способностей. |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| 2.3.8 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости. |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| 2.3.9 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.3.10 | ***Развитие гибкости***  Совершенствование двигательных способностей |  | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 2.3.11 | ***Знания о физической культуре***  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки |  | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| 2.3.12 | ***Самостоятельные занятия.***  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости |  | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.3.13 | ***Овладение организаторскими умениями***  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **2.4.** | **Элементы единоборств** | **6 часов** |  |
| 2.4.1 | ***Овладение техникой при­ёмов.***  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки |  | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| 2.4.2 | ***Развитие координационных способностей***  Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| 2.4.3 | ***Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости.***  Силовые упражнения и единоборства в парах |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| 2.4.4 | ***Знания.***  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |  | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах. |
| 2.4.5 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры |  | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.4.6 | ***Овладение организаторски­ми способностями.***  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
|  | **III четверть** | **30 часов** |  |
| **2.5** | **Баскетбол** | **15 часов** |  |
| 2.5.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.2 | ***Освоение ловли и передач мяча***  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.3 | ***Освоение техники ведения мяча***  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.4 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 2.5.5 | ***Освоение индивидуальной техники защиты***  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.5.6 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Совершенствование техники. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| 2.5.7 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей***  Совершенствование техники |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| 2.5.8 | ***Освоение тактики игры***  Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| 2.5.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **2.6** | **Волейбол** | **15 часов** |  |
| 2.6.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.2 | ***Освоение техники приема и передач мяча***  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.3 | ***Освоение техники нижней прямой подачи***  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.4 | ***Освоение техники прямого нападающего удара***  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.6.5 | ***Освоение тактики игры***  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| 2.6.6 | ***Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей***  Совершенствование координацион­ных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| 2.6.7 | ***Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Совершенствование координацион­ных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| 2.6.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| 2.6.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| 2.6.10 | ***Развитие координационных способностей.***  Совершенствование координацион­ных способностей |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| 2.6.11 | ***Развитие выносливости***  Совершенствование выносливости |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| 2.6.12 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.***  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия.***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание при­ёмов) Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля |  | 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 |
| 2.6.14 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |  |
| **2.7** | **Лёгкая атлетика.** | **15 часов** |  |
| 2.7.1 | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей |  | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2.7.2 | ***Овладение техникой длительного бега***  Дальнейшее обучение технике длительного бега.  Совершенствование двигательных способностей Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки).  Бег на 2000м (М), 1500 м (Д). |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.3 | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.4 | ***Овладение техникой прыж­ка в высоту***  Совершенствование техники прыжка в высоту |  | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 2.7.5 | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***  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 (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.7.6 | ***Развитие выносливости***  Дальнейшее развитие выносливости.  Кросс до 3 км,  бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег гандикапом, бег командами, в парах. |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| 2.7.7 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  Совершенствование скоростно-силовых способностей.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 2.7.8 | ***Развитие скоростных способностей***  Совершенствование скоростных способностей.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 2.7.9 | ***Развитие координационных способностей.***  Дальнейшее развитие координационных способностей.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, бег с преодолением препятствий на местности, метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность. |  | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| 2.7.10 | ***Знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |  | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| 2.7.11 | ***Самостоятельные занятия.***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 2.7.12 | ***Овладение организаторскими умениями****.*  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования.  Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **2.8** | **Русская лапта** | **9 часов** |  |
| 2.8.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2.8.4 | ***Освоение тактики игры***  Тактика игры в защите.  Тактика игры в нападении.  Осаливание.  Самоосаливание. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2.8.5 | ***Развитие координационных способностей.***  Совершенствование техники перемещений и владения мячом. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| 2.8.6 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 2.8.7 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| 2.8.8 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра в русскую лапту. Игры и игровые задания. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 2.8.9 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач  физической, технической, тактической и спортивной подготовки. |
| 2.8.10 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое**  **количество** | **Имеется в наличии** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.2 | Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха . 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013. | Д | 1 |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.4 | ***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха***  *Физическая культура*. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура*: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007. | К | 90  30 |  |
| 1.5 | **Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению**  *Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.* | Д | 1 |  |
| 1.6 | **Методические издания по физической культуре для учителей**  *Физическая культура*. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура.* Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура*: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  *Физическая культура.* 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ авт.-сост. А.Н. каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.  *И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова*. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Москва «Просвещение» 2011  *Е.Ю. Пономарёва. Фитнес-аэробика*. Программа для проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.  *Коджаспиров Ю.Г*. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003.  *А.А.Вершков* Играйте в русскую лапту Старый Оскол, 2005г. | Д | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
| 1.7 | **Федеральный закон «О физической культуре и спорте»**  <http://www.zakonprost.ru/329-fz-ot-2012-12-25-o-fizicheskoj> | Д |  |  |
| **3** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |  |
|  | *Гимнастика* |  |  |  |
| 3.1 | Стенка шведская | Г | 8 шт. |  |
| 3.2 | Бревно гимнастическое напольное | Д | 1 шт. |  |
| 3.3 | Козел гимнастический | Г | 2 шт. |  |
| 3.4 | Конь гимнастический | Г | 1 шт. |  |
| 3.5 | Брусья гимнастические, разновысокие | Д | 1 шт. |  |
| 3.6 | Брусья гимнастические, параллельные | Д | 1 шт. |  |
| 3.7 | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | Д | 1 шт. |  |
| 3.8 | Перекладина гимнастическая универсальная | Д | 1 шт. |  |
| 3.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г | 3 шт. |  |
| 3.10 | Мост гимнастический подкидной | Г | 4 шт. |  |
| 3.11 | Скамейка гимнастическая | Г | 13 шт. |  |
| 3.12 | Гантели | Г | 10 шт. |  |
| 3.13 | Коврик гимнастический | Г | 10 шт. |  |
| 3.14 | Маты гимнастические | Г | 15 шт. |  |
| 3.15 | Рукоход | Д | 1 шт |  |
| 3.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | 20 шт. |  |
| 3.17 | Скакалка гимнастическая | Г | 20 шт. |  |
| 3.18 | Палка гимнастическая | Г | 10 шт. |  |
| 3.19 | Обруч гимнастический | Г | 15 шт |  |
|  | *Легкая атлетика* |  |  |  |
| 3.20 | Планка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 3.21 | Стойка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 3.22 | Рулетка измерительная (5м) | Д | 1 шт. |  |
| 3.23 | Гранаты для метания (500г.) | Г | 3 шт. |  |
| 3.24 | Гранаты для метания (700г.) | Г | 3 шт. |  |
| 3.25 | Мяч для метания | Г | 10 шт. |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* |  |  |  |
| 3.26 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | 6 шт. |  |
| 3.27 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | 20 шт. |  |
| 3.28 | Стойки волейбольные универсальные | Д | 1 шт |  |
| 3.29 | Сетка волейбольная | Г | 4 шт. |  |
| 3.30 | Мячи волейбольные | Г | 20 шт |  |
| 3.31 | Мячи футбольные | Г | 20 шт. |  |
| 3.32 | Форма футбольная | Г | 8 шт. |  |
| 3.33 | Сетка футбольная | Д | 1 шт. |  |
| 3.34 | Бита | Г | 3 шт. |  |
| 3.35 | Теннисный стол | Г | 2 шт. |  |
| 3.36 | Ракетка настольного тенниса | Г | 4 шт. |  |
| 3.37 | Ракетка для бадминтона | Г | 20 шт. |  |
| 3.38 | Нарды (шахматы) магнитные | Г | 4 шт. |  |
|  | *Лыжи* |  |  |  |
| 3.39 | Ботинки лыжные | К | 28 шт. |  |
| 3.40 | Лыжи | Г | 10 шт. |  |
| 3.41 | Лыжное крепление | Г | 20 шт. |  |
|  | *Средства первой помощи* |  |  |  |
| 3.42 | Аптечка медицинская |  | 1 шт. |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |  |
| 4.1 | Спортивный зал (игровой) |  | 1 | ***Размер 12\*24м***  С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 4.2 | Кабинет учителя |  | 1 | ***Размер 3\*4м***  Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | 1 | ***Размер 2\*2м***  Включает в себя: стеллажи |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |  |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка |  | 4 | 200м |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину |  | 2 | 3\*5м |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  | 1 | 40\*60м |
| 5.4 | Площадка игровая баскетбольная |  | 1 | 15\*28м |
| 5.5 | Площадка игровая волейбольная |  | 2 | 9\*18м |
| 5.6 | Гимнастический городок |  | 1 |  |
| 5.7 | Брусья параллельные |  | 2 |  |
| 5.8 | Полоса препятствий |  | 1 |  |
| 5.9 | Бум металлический |  | 1 |  |
| 5.10 | Спортивная площадка «Лабиринт» |  | 1 |  |
| 5.11 | Спортивная площадка «Барьеры» |  | 1 |  |
| 5.12 | Спортивный тренажер GW-1 |  | 1 |  |
| 5.13 | Спортивный тренажер GW-2 |  | 1 |  |
| 5.14 | Спортивный тренажер GW-4 |  | 1 |  |
| 5.15 | Спортивный тренажер GW-7 |  | 1 |  |
| 5.16 | Спортивный тренажер GW-8 |  | 1 |  |
| 5.17 | Спортивный тренажер GW-10 |  | 1 |  |
| 5.18 | Спортивный тренажер GW-11 |  | 1 |  |
| 5.19 | Спортивный тренажер GW-12 |  | 1 |  |

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр,

К - полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся),

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экз.).

**Планируемые результаты**

**изучения курса 5-9 класса учебного предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью 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 формировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 действий, развитии двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов, проведение 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, 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 длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.