

Утверждаю
директор МАОУ гимназии №56
И.И. Буримова



Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

Предметная область: физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности

основного общего образования

Для обучающихся 5-9 классов

Срок реализации программы 5 лет

Количество часов: 340 ч

Количество часов в неделю: 2ч

Составили:
учителя МАОУ гимназии №56

Марченко Е.В.
Хабибулина Е.А.
Шленская А.В.
Хабибулин С.С.
Золотарев А.С.
Наставко К.С.
Таразанов И.В.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
I. Планируемые результаты освоения учебного курса;	
II. Содержание курса деятельности.....	18
III. Учебно-тематическое планирование.....	41
Приложения материально–техническое и методическое обеспечение	114

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закона об образовании в Российской Федерации, ФЗ-№273
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте" от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (основная школа) примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков -М.: Просвещение, 2010г.);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.);
- Авторской программы В. И. Ляха "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (М.: Просвещение, 2012г)
- Рабочей программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений-М.: Просвещение, 2011г;
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106;
- Письма Минобрнауки и науки РФ. Департамента развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337;
- Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год;
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,(Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19);

Рабочая программа обеспечивает преемственность с курсом физической культуры начального общего образования.

Учебные часы распределены по таким разделам как:

1. Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.
2. Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).
3. Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- *реализацию принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- *реализацию принципа достаточности и сообразности*, определяющего

распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- *соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *расширение межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В основе реализации основной образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

— воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;

— формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

— ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

— признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

— учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

— разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе одарённых детей, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В целях организации образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС ООО целесообразно использовать следующие средства и формы:

- учебное сотрудничество;

- совместная деятельность;
- разновозрастное сотрудничество;
- проектная деятельность обучающихся как форма сотрудничества;
- дискуссия;
- тренинги;
- общий приём доказательства;
- рефлексия;
- педагогическое общение.

Развитие универсальных учебных действий (далее УУД) в основной школе на уроках физической культуры целесообразно проводить в рамках использования возможностей современной информационной образовательной среды как:

- средства обучения, повышающего эффективность и качество подготовки школьников;
- инструмента познания за счёт формирования навыков исследовательской деятельности путём организации совместных учебных и исследовательских работ учеников и учителя;
- средства телекоммуникации, формирующего умения и навыки получения необходимой информации из разнообразных источников;
- средства развития личности за счёт формирования навыков культуры общения;
- эффективного инструмента контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

Среди технологий, методов и приёмов развития УУД в основной школе особое место занимают учебные ситуации, которые специализированы для развития определённых УУД. Они могут быть построены на предметном содержании курса физической культуры и носить надпредметный характер. Целесообразно использование следующих типологий учебных ситуаций на уроках физической культуры:

- *ситуация-иллюстрация* — прототип реальной ситуации, которая включается в качестве факта в лекционный материал (визуальная образная ситуация, представленная средствами ИКТ, вырабатывает умение визуализировать информацию для нахождения более простого способа её решения);
- *ситуация-оценка* — прототип реальной ситуации с готовым предполагаемым решением, которое следует оценить и предложить своё адекватное решение.

Наряду с учебными ситуациями для развития УУД в основной школе необходимо использовать следующие типы задач:

Личностные универсальные учебные действия:

- на личностное самоопределение;
- на развитие Я-концепции;
- на смыслообразование;
- на мотивацию;
- на нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- на учёт позиции партнёра;
- на организацию и осуществление сотрудничества;
- на передачу информации и отображение предметного содержания;
- групповые игры.

Познавательные универсальные учебные действия:

- задачи и проекты на проведение эмпирического исследования;
- задачи и проекты на проведение теоретического исследования;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- на планирование;
- на рефлекссию;
- на ориентировку в ситуации;
- на прогнозирование;
- на целеполагание;
- на оценивание;
- на принятие решения;
- на самоконтроль;
- на коррекцию.

При организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, методик, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся и системно-деятельностному подходу: здоровьесберегающие, ИКТ-технологии, личностно-ориентированные, обучение в сотрудничестве, игровые, метод круговой тренировки, фронтальный метод, метод упражнений, технология групповой работы, проектные технологии.

Система оценки предусматривает *уровневый подход* к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений ("выпускник научится" и "выпускник получит возможность"). Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает **выделение базового уровня достижений как точки отчёта** при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в

обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	---	---	---

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

Основными формами и видами контроля являются:

- стартовая диагностика;
- тематические и итоговые тесты;
- *творческие работы*, включая учебные исследования и учебные проекты.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание курса "Физическая культура" в основной школе обусловлено общей нацеленностью образовательного процесса на достижение метапредметных и предметных целей обучения, что возможно на основе компетентного подхода, который обеспечивает формирование и развитие универсальных компетенций, направленных на умение организовывать

собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание учебных занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Закона "Об образовании";
- Федерального закона "О физической культуре и спорте";
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья

учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часов в неделю: 5 класс- 68 часов, в 6 классе -68 часов, в 7 классе -68 часов, часа, в 8 классе-68 часов, в 9 классе -68 часов.

На основании приказа "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного

плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. третий час учебного предмета «Физическая культура» необходимо использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа рассчитана на 340 часов на пять лет обучения (2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с реализуемой ФГОС ООО деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижения обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития ребёнка.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к

сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе учебных занятий.

В рамках школьного образования активное освоение двигательной (физкультурной) деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Содержание раздела «Знания о физической культуре»:

1. 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. Известные спортсмены Томской области.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области.

Физическая культура в современном обществе.

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

2. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел

соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Содержание раздела "Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

2. 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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных

профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание раздела "«Физическое совершенствование»:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание. Специальные плавательные упражнения.

Старты. Повороты. Нырания. Проплывание дистанции.

Единоборства. Стойки, передвижения, захваты, приемы страховки. Приемы борьбы.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Русская лапта. Игра по правилам

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание. Развитие выносливости, координации движений

Единоборства. Развитие выносливости, силы, координации движений.

V КЛАСС (68 часов в год)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на

месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный

щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по

правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по

правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам

отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор

присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся

мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление

препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Брасс (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании брассом. Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные

показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение

команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусках: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового

хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные *игры*

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Плавание. Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими

упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь

рукой за жердь (девушки).
Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на

месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

3. Тематическое планирование с указанием количество часов

Тематическое планирование развития универсальных учебных действий представлено по каждому разделу в приложениях (приложение 1 "Легкая атлетика", приложение 2 "Гимнастика с элементами акробатики", приложение 3 "Лыжная подготовка", приложение 4 "Спортивные игры")

№ п/п	Вид программного материала	Классы / Количество часов				
		5	6	7	8	9
I.	Базовая часть	68	68	68	68	68
1.	<i>Основы знаний по физической культуре</i>	В процессе урока				
2.	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	В процессе урока				
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре	В процессе урока				
2.2.	Оценка эффективности занятий по физической культуре					
3.	<i>Физической совершенствование</i>	68	68	68	68	68
3.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2.	Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Спортивные игры	36	36	36	36	36
	Баскетбол	12	12	12	12	12
	Волейбол	12	12	12	12	12
4.	Подводящие подвижные игры	В процессе урока				
	ИТОГО	68	68	68	68	68
4.	Резервное время учителя	4	4	4	4	4

Тематическое планирование для 5-7 классов
в соответствии с УМК для общеобразовательных учреждений "Физическая культура. 5-7 классы",
под общ. ред. М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2014)
2 ч в неделю, всего 204 часа

Тема	Предметные результаты	Метапредметные и личностные УУД
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
<i>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>		
<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p><i>Знать (понимать)</i> историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p><i>Определять</i> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Сравнивать</i> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p><i>Объяснять</i>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	<p>П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;</p> <p>Л: Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</p>
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА		
<p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p>	<p><i>Знать (понимать)</i> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><i>Уметь</i> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>Л: Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>

		признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p><i>Уметь</i> регулярно контролируя длину своего тела, определять темпы своего роста.</p> <p><i>Уметь</i> регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p><i>Уметь</i> (знать) составлять комплексы специальных упражнений для укрепления мышц спины и плечевого пояса.</p> <p><i>Соблюдать</i> элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p><i>Раскрывать</i> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p><i>Уметь</i> составлять личный план физического самовоспитания.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p><i>Знать</i> (понимать), как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели;</p> <p>уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</p> <p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>П: объяснять явления, процессы, устанавливать причинно- следственные связи;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p> <p>признание ценности здоровья, своего и других людей;</p> <p>потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>	<p><i>Уметь</i> оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретать спортивный инвентарь.</p> <p><i>Знать, уметь составлять и выполнять</i> комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p><i>Соблюдать</i> основные гигиенические правила.</p> <p><i>Выбирать</i> режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p><i>Знать и выполнять</i> основные правила организации распорядка дня.</p> <p><i>Знать и объяснять</i> роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: планировать общие способы работы;</p> <p>П: объяснять явления, процессы, устанавливать причинно- следственные связи;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.</p>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ)		
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. <i>Уметь</i> измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполнять дневник самоконтроля.</p>	<p>Р: осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации; П: проводить наблюдение; объяснять явления, процессы; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; признание ценности здоровья.</p>
<p><i>Первая помощь при травмах.</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p><i>Овладеть</i> в парах с одноклассниками тренировку в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>История лёгкой атлетики 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;</p>	<p><i>Знать</i> историю лёгкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Раскрывать</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдать</i> технику безопасности. <i>Знать и уметь</i> выполнять упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>

<p>представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p><i>Знать</i> понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	<p>П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p><i>Знать</i> историю гимнастики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. <i>Владеть</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p><i>Раскрывать</i> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. <i>Уметь</i> оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Знать и применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>	<p><i>Знать</i> историю баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. <i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Знать</i> правила техники безопасности и правила соревнований.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и</p>
<p>История волейбола. Основные правила игры в</p>	<p><i>Знать</i> историю волейбола и имена выдающихся</p>	<p>организации собственной деятельности и</p>

<p>волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности 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</p>	<p>отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. <i>Овладеть</i> основными приёмами игры в волейбол. <i>Знать</i> правила техники безопасности и правила соревнований.</p>	<p>сотрудничества с партнёром; П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>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).</p>	<p><i>Знать (владеть)</i> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <i>Характеризовать</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Знать и объяснять правила и основы организации игры.</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: давать определение понятиям, обобщать понятия; Л: потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.</p>
<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p><i>Знать</i> историю футбола и имена выдающихся отечественных футболистов. <i>Владеть</i> основными приёмами игры в футбол. <i>Знать и соблюдать</i> правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. <i>Уметь</i> выполнять контрольные упражнения и тесты</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p>История русской лапты. Основные правила игры в русскую лапту. Основные приёмы игры.</p>	<p><i>Знать</i> историю русской лапты. <i>Овладеть</i> основными приёмами игры в русскую лапту. <i>Знать</i> правила техники безопасности и правила</p>	<p>П: осуществлять расширенный поиск</p>

<p>Правила техники безопасности</p>	<p>соревнований.</p>	<p>информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p><i>Знать</i> историю лыжного спорта и имена выдающихся отечественных лыжников. <i>Раскрывать</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Раскрывать</i> понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. <i>Владеть и применять</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <i>Уметь применять</i> правила оказания помощи при обморожениях и травмах. <i>Соблюдать правила</i>, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. <i>Уметь выполнять</i> контрольные упражнения.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Упражнения для изучения техники плавания. Техника безопасности при проведении занятий плаванием</p>	<p><i>Знать</i> имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. <i>Владеть</i> основными приёмами плавания. <i>Знать и раскрывают</i> значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Владеть</i> основными понятиями техники выполнения плавательных упражнений, соблюдать правила соревнований, личную и общественную гигиену <i>Соблюдать</i> требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. <i>Уметь</i> выполнять контрольные упражнения и тесты.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: гражданский патриотизм, любовь к</p>

	<i>Владеть и применять</i> разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Родине, чувство гордости за свою страну; потребность в самовыражении и самореализации.
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
<i>2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</i>		
Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	<i>Знать и уметь</i> готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <i>Выявлять</i> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять <i>Уметь</i> отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	<i>Уметь</i> проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
Упражнения и простейшие программы по	<i>Уметь</i> применять разученные упражнения в самостоя-	Р: адекватно самостоятельно оценивать

<p>развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Уметь</i> применять разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <i>Уметь</i> осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Правила соревнований, правила судейства</p>	<p><i>Использовать</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Выполнять</i> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. <i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <i>Составлять</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <i>Уметь</i> измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. <i>Оказывать</i> помощь в подготовке мест проведения занятий. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л: готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.</p>
<p>2.2. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p>		
<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными</p>	<p><i>Уметь</i> выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <i>Знать и уметь</i> характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений,</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>

показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	регистрировать (измерять) ее разными способами.	К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	<i>Знать и уметь</i> тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <i>Уметь</i> оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельно его заполнять.	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.
Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	<i>Уметь</i> анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; Л: устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива.
РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1. ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
Оздоровительные формы занятий в режиме	<i>Уметь</i> самостоятельно осваивать упражнения с	Р: адекватно самостоятельно оценивать

<p>учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения</p>	<p>различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <i>Уметь</i> выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	

3.2. СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

<p>Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м <i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс</p>	<p><i>Знать и владеть</i> техникой выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, <i>выбирать</i> индивидуальный режим физической нагрузки, <i>уметь</i> контролировать её по частоте сердечных сокращений. <i>Соблюдать</i> правила безопасности. <i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,</p>	<p>Р: целеполагание- постановка новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; организовывать и планировать учебное</p>
--	--	--

<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>		<p>сотрудничество с учителем и сверстниками; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим;</p>
<p>Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p><i>Знать и описывать</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применять</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>признание ценности здоровья, своего и других людей; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации;</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p><i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,</p>	<p>готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p>
<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применять</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Соблюдать</i> правила безопасности <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.</p>	

<p>направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>		
<p><i>Развитие выносливости</i> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p><i>Применять</i> разученные упражнения для развития выносливости</p>	<p>Р: целеполагание- постановка новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия</p>
<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Всевозможные прыжки и многое коки,</p>	<p><i>Применять</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	

метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей		в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в
<i>Развитие скоростных способностей</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	<i>Применять</i> разученные упражнения для развития скоростных способностей	исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
Организующие команды и приёмы <i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Уметь различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы	Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	<i>Описывать</i> технику общеразвивающих упражнений. <i>Составлять</i> комбинации из числа разученных упражнений.	задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i>	<i>Описывать</i> технику общеразвивающих упражнений с предметами.	П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p><i>Составлять</i> комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; признание ценности здоровья, своего и других людей; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации; готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p>
<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём 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. 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p><i>Описывать</i> технику данных упражнений. <i>Составлять</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p><i>Описывать</i> технику данных упражнений. <i>Составлять</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс</p>	<p><i>Описывать</i> технику акробатических упражнений. <i>Составлять</i> акробатические комбинации из числа</p>	

<p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>разученных упражнений</p>	
<p><i>Развитие координационных способностей</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p><i>Уметь применять</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Р: целеполагание- постановка новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p><i>Уметь применять</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p><i>Уметь применять</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p><i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	<p><i>Уметь применять</i> данные упражнения для развития гибкости</p>	

Упражнения с предметами		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
БАСКЕТБОЛ		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5—6 классы</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Освоение ловли и передач мяча</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча</i></p> <p>5—6 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</p> <p>К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками,</p>

<p>без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>7 класс 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</p> <p>5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>определять цели и функции участников, способы взаимодействия; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 5—6 классы</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и</p>

<p>Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча</p>	<p>действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.</p>
<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: Признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i> 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по</p>

<p>игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <i>Знать и</i> выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации; уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p>ВОЛЕЙБОЛ</p>		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в волейбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</p>

<p>передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> 5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Выполнять</i> правила игры. <i>Учиться</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота</i></p>	<p><i>Использовать</i> игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и</p>

<p><i>реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>		<p>вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития выносливости</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку</p>

<p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p> <p>6—7 классы То же через сетку</p>	<p>действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p>
<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> 5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i> 5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>

позиций		
РУССКАЯ ЛАПТА		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> 5 класс Стойки игрока. Стойка игрока готовящего к перебежке, стойка игрока в защите. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p>
<p><i>Освоение ловли и передач мяча</i> 5 класс Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6—7 классы Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение техникой бросков мяча</i> 5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. 6—7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	
<p><i>Освоение техники ударов по мячу битой</i> 5 класс Удары по мячу сверху, сбоку, снизу 6-7 класс</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по</p>

<p>Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу</p>	<p>совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i> 5 класс Тактика игры в нападении ("город"). Тактика игры в защите ("поле"). 6—7 классы Закрепление тактики игры.</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> 5 класс Игра по упрощённым правилам мини-лапта. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Выполнять</i> правила игры. <i>Учиться</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в лапту как средство активного отдыха</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию</i></p>	<p><i>Использовать</i> игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>

<p><i>движений и ритму)</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>		
<p><i>Развитие выносливости</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития выносливости</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Передачи мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p>ФУТБОЛ</p>		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия</p>

<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p> <p>5 класс</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение техникой ударов по воротам</i></p> <p>5 класс</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</p> <p>К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие</i></p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и</p>

<p><i>координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.</p>
<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i> 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> 5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники</p>	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <i>Учиться</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Выполнять</i> правила игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха</p>	<p>признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		
<p><i>Освоение техники лыжных ходов</i> 5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила бе-</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта</p>

<p>Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p> <p>7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>зопасности. <i>Моделировать</i> технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>	<p>выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p>ПЛАВАНИЕ *(при наличии условий)</p>		
<p><i>Освоение техники плавания</i> Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применять</i> плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие выносливости</i> Повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на</p>	<p>Применять разученные упражнения для развития выносливости</p>	<p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>

воде		К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<i>Развитие координационных способностей</i> Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Применять разученные упражнения для развития координационных способностей	

**Тематическое планирование для 8-9 классов
в соответствии с УМК для общеобразовательных учреждений "Физическая культура. 8-9 классы",
под общ. ред. В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2012)
2ч в неделю, всего 136 часов**

Тема	Предметные результаты	Метапредметные и личностные УУД
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
<i>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>		
<i>История возникновения и формирования физической культуры</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	<i>Знать</i> историю возникновения и формирования физической культуры. <i>Характеризовать</i> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
<i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i> Олимпийское движение в дореволюционной	<i>Знать</i> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, <i>характеризовать</i> историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.	гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

<p>России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p><i>Объяснять и доказывать</i>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>	<p>устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива.</p>
<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p><i>Представлять</i> (защищать) рефераты, проекты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; владеть основами реализации проектно-исследовательской деятельности; планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект; Л: потребность в самовыражении и самореализации. К: адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</p>
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА</p>		
<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	<p><i>Применять</i> знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; Л: Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих</p>

		технологий; признание ценности здоровья, своего и других людей.
<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 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	<i>Знать (уметь)</i> подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; П: объяснять явления, процессы Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; признание ценности здоровья, своего и других людей.
<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	<i>Знать</i> значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; П: объяснять явления, процессы; устанавливать причинно-следственные связи; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	<i>Знать</i> и осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	П: объяснять явления, процессы. Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
<i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i>	<i>Знать</i> основные гигиенические правила. <i>Определять</i> назначение физкультурно-оздоровительных	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и

<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утрення зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>занятий, их роль и значение в режиме дня. <i>Использовать</i> правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. <i>Определять</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их проведении. <i>Знать</i> основные приёмы массажа, проводить самостоятельные сеансы. <i>Знать</i> оздоровительное значение бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>	<p>вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; П: объяснять явления, процессы, устанавливать причинно- следственные связи; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.</p>
<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p><i>Уметь</i> осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. <i>Уметь</i> вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>	<p>Р: осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; П: проводить наблюдение; объяснять явления, процессы; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; признание ценности здоровья.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ)</p>		
<p><i>Совершенствование физических способностей</i> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических</p>	<p><i>Знать (понимать)</i> положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических</p>	<p>Р: осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;</p>

<p>(кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>способностей и основных систем организма</p>	<p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; П: проводить наблюдение; объяснять явления, процессы; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; признание ценности здоровья.</p>
<p><i>Адаптивная физическая культура</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p><i>Обосновывать</i> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p>	<p>П: объяснять явления, процессы, устанавливать причинно- следственные связи; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; признание ценности здоровья. К: формулировать собственное мнение и позицию.</p>
<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p><i>Уметь определять</i> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>	<p>К: формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; П: объяснять явления, процессы, устанавливать причинно- следственные связи; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, готовность к выбору профильного образования</p>

<p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p><i>Знать</i> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризовать типовые травмы <i>Уметь</i> использовать простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p><i>Знать</i> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Осваивать</i> упражнения для организации самостоятельных тренировок. <i>Знать</i> основные понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований <i>Соблюдать</i> технику безопасности.</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: давать определение понятиям; Л: готовность и способность к участию в внешкольных мероприятиях; потребность в самовыражении и самореализации; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий</p>
<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий;</p>	<p><i>Знать</i> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развития физических способностей.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в</p>

<p>обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	<p><i>Уметь</i> оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. <i>Владеть</i> упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>	<p>исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определение понятиям; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>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</p>	<p><i>Знать (владеть)</i> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <i>Характеризовать</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <i>Знать и объяснять</i> правила и основы организации игры.</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: давать определение понятиям, обобщать понятия Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося</p>	<p><i>Знать (понимать)</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Уметь</i> применять изученные упражнения при организации</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и</p>

<p>лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</p>	<p>самостоятельных тренировок. <i>Знать (раскрывать)</i> понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. <i>Уметь</i> использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах . <i>Соблюдать</i> технику безопасности.</p>	<p>по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; П: давать определение понятиям, обобщать понятия; Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Знание видов единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p>	<p><i>Знать (понимать)</i> значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдать</i> технику безопасности. <i>Применять</i> разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. <i>Знать</i> понятия техники выполнения упражнений в единоборствах. <i>Владеть</i> правилами первой помощи при травмах.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; П: давать определение понятиям, обобщать понятия. Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p>		
<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p><i>Знать и использовать</i> названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p>

		<p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Л: потребность в самовыражении и самореализации;</p>
<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Правила соревнований, правила судейства</p>	<p><i>Использовать</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Выполнять</i> контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p><i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><i>Составлять</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><i>Уметь</i> измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. <i>Оказывать</i> помощь в подготовке мест проведения занятий. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>Л: Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;</p>
<p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	<p><i>Использовать</i> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	<p><i>Составлять</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> обязанности командира отделения.</p> <p><i>Оказывать помощь</i> в установке и уборке снарядов.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила соревнований</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: организовывать и планировать</p>

		<p>учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p> <p>готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p>
<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p><i>Знать и использовать</i> названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p><i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: организовывать и планировать учебное сотрудничество со сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей</p>	<p><i>Применять</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p>

		<p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Л: потребность в самовыражении и самореализации;</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Уметь организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Л: потребность в самовыражении и самореализации;</p>
<p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства</p>	<p><i>Уметь</i> измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. <i>Оказывать помощь</i> в подготовке мест проведения занятий. <i>Соблюдать</i> правила соревнований</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>Л: готовность и способность к</p>

		выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
2.2. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
<p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p> <p><i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</i></p> <p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p><i>Знать</i> основы обучения технике двигательных действий и использовать правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Обосновывать</i> уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p> <p>П: устанавливать причинно-следственные связи;</p>
<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p><i>Знать и уметь</i> тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p><i>Уметь</i> оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельно его заполнять.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p> <p>П: устанавливать причинно-следственные связи;</p>
<p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p><i>Уметь</i> анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и</p>

		<p>по ходу его реализации;</p> <p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p> <p>П: устанавливать причинно-следственные связи;</p>
Рефераты и итоговые работы	<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 8, 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>	<p>П: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</p> <p>Л: устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;</p> <p>К: адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;</p>
<p>РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p> <p>(20% объёма времени передается учителю физической культуры для его творческих программ и личностных технологий)</p>		
<p>3.1. ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</p>		
<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения</p>	<p><i>Уметь</i> самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p> <p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Л: знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательной системы)</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за</p>	

<p>тельного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p>	<p>физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<p>3.2. СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ</p>		
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p>		
<p>Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Знать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p>Р: целеполагание- постановка новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p>Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 8 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p><i>Знать и описывать</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений <i>Применять</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. <i>Соблюдать</i> правила безопасности <i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,</p>	<p>и сотрудничества с партнёром; организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применять</i> метательные упражнения для развития</p>	<p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; признание ценности здоровья, своего и других людей;</p>
<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 8 класс Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) -девушки - с</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Применять</i> метательные упражнения для развития</p>	<p>признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в</p>

<p>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.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и одного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>соответствующих физических способностей. Соблюдать правила безопасности <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>самовыражении и самореализации; готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p>
<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> 8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Применять</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>Р: целеполагание- постановка новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
<p>Организующие команды и приёмы <i>Освоение строевых упражнений</i> 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении</p>	<p>Уметь различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</p>

<p>направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу колонне и в шеренге; перестроения и колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>		<p>планировать пути достижения целей; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Совершенствование двигательных способностей</p>	<p><i>Описывать</i> технику общеразвивающих упражнений. <i>Составлять</i> комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>К: формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p>
<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, экспандеров</p>	<p><i>Описывать</i> технику общеразвивающих упражнений с предметами. <i>Составлять</i> комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 8 класс Мальчики: из вися на подколенка, 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 вися 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 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	<p><i>Описывать</i> технику данных упражнений. <i>Составлять</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</p> <p>П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; признание ценности здоровья, своего и других людей;</p>
<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в</p>	<p><i>Описывать</i> технику данных упражнений. <i>Составлять</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>потребность в самовыражении и самореализации;</p> <p>готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей</p>

<p>длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>		<p>ученика; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p>
<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 8 класс 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.</p> <p>9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p>	<p><i>Описывать</i> технику акробатических упражнений. <i>Составлять</i> акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p><i>Развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей</p>	<p><i>Уметь применять</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p><i>Уметь применять</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Уметь применять</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	
<p><i>Развитие гибкости</i> Совершенствование двигательных способностей</p>	<p><i>Уметь применять</i> данные упражнения для развития гибкости</p>	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
БАСКЕТБОЛ		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Дальнейшее закрепление техники</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</p>

<p>передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Освоение ловли и передач мяча</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: признание ценности здоровья, своего</p>

		и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<p><i>Освоение техники ведения мяча</i> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение техникой бросков мяча</i> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; К: организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в баскетбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и</p>

<p>9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности</p>	<p>по ходу его реализации; К: работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.</p>
<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: Признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> 8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через</p>	<p><i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве</p>

«заслон», восьмёрка)		необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <i>Знать и</i> выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. <i>Уметь</i> определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации; уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.</p>
ВОЛЕЙБОЛ		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><i>Овладеть</i> основными приёмами игры в волейбол. <i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i> 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p>

<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Выполнять</i> правила игры. <i>Учиться</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i> 8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс</p>	<p><i>Использовать</i> игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>

Совершенствование координационных способностей		
<i>Развитие выносливости</i> 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	<i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития выносливости	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	<i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	<i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	<i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей	<i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	<i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

<p>Совершенствование координационных способностей</p>		<p>признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i> 8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p>РУССКАЯ ЛАПТА</p>		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Стойки игрока. Стойка игрока готовящего к перебежке, стойка игрока в защите. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и</p>

		<p>готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Освоение ловли и передач мяча</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p><i>Овладение техникой бросков мяча</i> Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>
<p><i>Освоение техники ударов по мячу битой</i> Удары по мячу сверху, сбоку, снизу</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и</p>

		оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<i>Освоение тактики игры</i> Тактика игры в нападении ("город"). Тактика игры в защите ("поле").	<i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; Л: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам мини-лапта. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	<i>Организовывать</i> совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Выполнять</i> правила игры. <i>Учиться</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в лапту как средство активного отдыха	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного

<p><i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i></p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p><i>Использовать</i> игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>уважения и принятия.</p> <p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие выносливости</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития выносливости</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Передачи мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, <i>использовать</i> игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>

ФУТБОЛ		
<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i> 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
<p><i>Овладение техникой ведения мяча</i> Совершенствование техники ведения мяча</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	<p>Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; К: осуществлять взаимный контроль и</p>

	действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<i>Овладение техникой ударов по воротам</i> Совершенствование техники ударов по воротам	<i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <i>осваивать</i> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	Р: самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Л: признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование техники владения мячом	<i>Описывать</i> технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>Соблюдать</i> правила безопасности	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	<i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Освоение тактики игры</i> Совершенствование тактики игры	<i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <i>Моделировать</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Р: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	<i>Организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Л: уважение к личности и её

<p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>	<p><i>Учиться</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Выполнять</i> правила игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха</p>	<p>достоинством, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>
---	---	---

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

<p><i>Освоение техники лыжных ходов</i> 8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p>9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p><i>Описывать</i> технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. <i>Моделировать</i> технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>	<p>Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: уважение к личности и её достоинством, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p>
--	---	---

		признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
ПЛАВАНИЕ * (при наличии условий)		
<i>Освоение техники плавания</i> Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	<i>Описывать</i> технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применять</i> плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений <i>Соблюдать</i> правила безопасности.	Р: целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
<i>Развитие выносливости</i> Совершенствование двигательных способностей и выносливости	<i>Применять</i> разученные упражнения для развития выносливости	К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
<i>Развитие координационных способностей</i> Совершенствование координационных способностей	<i>Применять</i> разученные упражнения для развития координационных способностей	П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ		
<i>Овладение техникой приемов</i>	<i>Описывать</i> технику выполнения приемов в единоборствах,	Р: целеполагание- включая постановку

<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p>	<p>осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Применять</i> упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p>	<p>новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p>
<p><i>Развитие координационных способностей</i> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>	<p><i>Применять</i> освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>	<p>К: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p>
<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	<p><i>Применять</i> освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; П: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Л: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p>

Приложение.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО –
ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

Условные обозначения:

Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козёл гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	Г	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	

2.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.8	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
2.9	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
2.10	Маты гимнастические	Г	
2.11	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.13	Скакалка гимнастическая	К	
2.14	Палка гимнастическая	К	
2.15	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
2.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.17	Стойка для прыжков в высоту	Д	
2.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.19	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
2.20	Номера нагрудные	Г	
2.21	Мячи для метания	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.23	Мячи баскетбольные	Г	
2.24	Сетка волейбольная	Д	
2.25	Мячи волейбольные	Г	
2.26	Ворота для мини-футбола	Д	
2.27	Мячи волейбольные	Г	
2.28	Биты для русской лапты	Г	
2.29	Мячи теннисные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2.	Спортивный зал хореографии		Зеркала, шведская стенка, навесные турники
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
4 Пришкольный стадион (площадка)			
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
4.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
4.6	Спортивный городок	Д	Турники, рукоход, шведская стенки

По окончании 5 класса, обучающиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	8
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	850
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,3	9,7

По окончании 6 класса, обучающиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	6	9
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	900
	Передвижение на лыжах 2500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,6

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки):

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки):

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
	Передвижение на лыжах 2000м	16мин 30с	21мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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); выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжков 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 четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому троеборью: бег 60 м, метание. Бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9

Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и	9,4-8,8	8,5 и	10,2 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	более	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,1 9,6	8,4-8,0	8,0 7,7	10,2 9,7	9,3-8,8	8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и	154-173	186 и	123 и	138-159	174 и
		12	ниже	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	146	167-190	191 и	135	151-170	182
		14	150	180-195	выше	138	154-177	183
		15	160 163	183-205	205 210 220	139 143	158-179	192 194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-	1300 и	700 и	850-	1100 и
		12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
		13	950	1100-	1350	750	900-	1150
		14	100	1200	1400	800	1050	1200
		15	1050 1100	1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1450 1500	850 900	950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1250 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и	-2 и	4-10	15 и
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11 12	-2 -1	7-14	20 20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и	4 и ниже	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16
		12	1	4-6	выше			
13		1	5-6	7				
14		2	6-7	8				
15		3	7-8	9 10				
	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)							

Приложение 1

**Развитие УУД на уроках физической культуры в 5 классах
по разделу "Легкая атлетика"**

Тема	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Количество часов	18 часов (1 час резервное время учителя)
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки учащихся и формированию УУД	<p>УУД:</p> <p>Личностные: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим;</p> <p>признание ценности здоровья, своего и других людей;</p> <p>потребность в самовыражении и самореализации;</p> <p>готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - <i>регулятивные:</i> целеполагание- постановка новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; <p>самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</p> <p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>коммуникативные:</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; <p>организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</p> <p>Предметные:</p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.</p> <p><u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 60 м. из положения низкого старта; пробежать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.</p>

<u>Должны демонстрировать:</u>			
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,2-6,0	5,5-6,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	185-160	175-140
К выносливости	6-минутный бег, м	1300-900	1100-700
К координации	Челночный бег 3x10 м.	8,5-9,7	8,9-10,1

Приложение 2

Развитие УУД на уроках физической культуры в 5 классах по разделу "Гимнастика"

Тема	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
Количество часов	10 часов (1 час резервное время учителя)
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию гибкости, координационных, силовых и скоростно-силовых способностей с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику выполнения общеразвивающих комплексов, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и строевой подготовки в условиях учебной деятельности; - развивать гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности; - способствовать укреплению и сохранению правильной осанки, овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки учащихся и формированию УУД	<p>УУД:</p> <p>Личностные: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации;</p> <p>готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - <i>регулятивные:</i> самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; - <i>коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в

	сотрудничестве необходимую взаимопомощь; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <u>Должны уметь:</u> выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно. <u>Должны демонстрировать:</u>			
	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	8-3	20-9
	К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	10-2	15-4

Приложение 3

Развитие УУД на уроках физической культуры в 5 классах по разделу "Лыжная подготовка"

Тема	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
Количество часов	18 часов (2 часа резервное время учителя)
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; - развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.
Требования к уровню подготовки учащихся и формированию УУД	<p>УУД:</p> <p>Личностные: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; признание ценности здоровья, своего и других людей;</p> <p>потребность в самовыражении и самореализации.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - <i>регулятивные:</i> самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; <p>планировать пути достижения целей; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве

при выработке общего решения в совместной деятельности;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.

Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.

Должны демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени.

Приложение 4

Развитие УУД на уроках физической культуры в 5 классах по разделу "Спортивные игры"

Тема	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
Количество часов	53 часа (5 часов резервное время учителя)
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.
Требования к уровню подготовки учащихся и формированию УУД	<p>УУД:</p> <p>Личностные: уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p> <p>признание ценности здоровья, своего и других людей; потребность в самовыражении и самореализации.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - <i>регулятивные:</i> целеполагание- включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; - <i>коммуникативные:</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; <p>Предметные:</p> <p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.</p> <p><u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол, футбол, русская лапта) по упрощённым правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх, умение самостоятельно подобрать и проводить их в свободное время.</p>