

Министерство образования и науки Курской области  
Управление образования Администрации Хомутовского района  
МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Журденко В.Н. Жуф

ФИО

Протокол № 1 от «28»  
08. 2023г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МКОУ «Калиновская  
СОШ»

Протокол № 10 от «29»  
08 2023г.

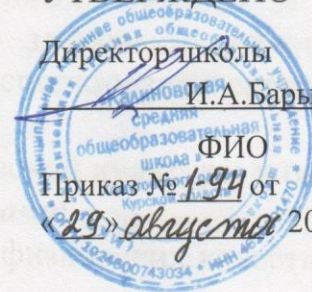
УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.А.Барышников

ФИО

Приказ № 1-94 от  
«29» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «физическая культура»**

для обучающихся 7,8,9 классов

Срок освоения 3 года

с. Калиновка 2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Цели и задачи изучения учебного предмета.

**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 оснащенностью 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

2.1. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2.2. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

#### **Межпредметные понятия**

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Учащийся сможет:

• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

3. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Учащийся сможет:

• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

4. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

5. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

6. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

7. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

#### **Коммуникативные УУД**

8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

10. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

### **Предметные результаты**

**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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **3. Основное содержание учебного предмета на уровне основного общего образования**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и

проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

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

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

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность** спортивных игр. Игры по правилам.

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на



параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общefизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

7класс	68(ч)	
<p><b>1. Знания о физической культуре</b>  История физической культуры.  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.  Знания о физической культуре.  Олимпийские игры древности.  Миф о зарождении Олимпийских игр.  Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.  Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.  Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр  Возрождение олимпийских игр.  Как возрождались Олимпийские игры.  Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира, основные причины возрождения Олимпийских игр.  <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.  <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  <b>Характеризовать</b> Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире</p>
<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.  Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.  Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</p>		<p><b>Называть</b> основные цели Олимпийских игр и <b>раскрывать</b> их гуманистическую направленность.  <b>Объяснять</b> смысл девиза, символика и ритуалов современных Олимпийских игр</p>
<p><b>Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.</b>  Первые олимпийские чемпионы.  Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.</p>
<p><b>Физическая культура (основные понятия).</b>  Физическое развитие человека. Характеристика его основных показате-</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры изменения его показателей, <b>сравни-</b></p>

<p>телей.</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b> Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</p> <p>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</p> <p><b>Физическая подготовка.</b> Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</p>		<p><b>В</b>атьпоказатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p><b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовка».</p>
<p><b>2.Способы двигательной(физкультурной) деятельности</b></p>		
<p><b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.</b> Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.</p> <p><b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.</p> <p><b>Выполнять</b> гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>
<p><b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.</b> Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</p> <p>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
<p><b>Физическая нагрузка и способы её дозирования.</b> Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p><b>Регулировать</b> физическую нагрузку, используя разные</p>

<p>Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).</p> <p>Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</p>		<p>способы её дозирования.</p> <p><b>Записывать</b> с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p><b>Составлять и оформлять</b> конспекты занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Формулировать</b> задачи занятий физической подготовкой и <b>подбирать</b> для их решения учебное содержание.</p> <p><b>Составлять</b> планы занятий физической подготовкой, <b>обеспечивать</b> индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения</p>
<p><b>3. Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><b>Виды двигательной деятельности.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры.</p> <p>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</p> <p>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и <b>подбирать</b> соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и <b>подбирать</b> соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки, <b>подбирать</b> соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её</p>

		показателями
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.</p> <p>Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека.</p> <p>Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности)</p>	В процессе урока	<p><b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение развития координации движений.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
<p>Комплексы дыхательной гимнастики.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</p>	В процессе урока	<p><b>Раскрывать</b> значение дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</p>	В процессе урока	<b>Участвовать</b> в спортивно-оздоровительной деятельности
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	21	
<p>Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	В процессе урока	<p><b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>
<p><b>Акробатические упражнения и комбинации.</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для 5 класса)</p>	6	<p><b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию,</p> <p><b>анализировать</b> правильность их выполнения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<b>Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги</b>	4	<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и

<p style="text-align: center;"><b>(мальчики).</b></p> <p>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для 5 и 6 классов).</p>		<p><b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p><b>Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)</b> Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для 4 и 5 классов)</p>	4	<p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</b> Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.</p>	7	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)</b> Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	7	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)</b> Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	5	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p><b>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</b> Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>	5	<p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>

упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.		
<b>Лёгкая атлетика.</b>	29	
Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	8	<b>Описывать</b> технику выполнения старта с опорой на одну руку, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
Спринтерский бег Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	9	<b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. <b>Описывать</b> технику гладкого равномерного бега, <b>определять</b> её отличие от техники спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
Гладкий равномерный бег Техника гладкого равномерного бега.	4	
<b>Прыжковые упражнения.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений.	8	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной

<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p>		<p>деятельности (на максимальный результат)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Метание малого мяча</b></p> <p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени          Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.          Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.          Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.          Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.          Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.          Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</p>	<p>4</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на макси-мальный результат)  <b>Отбирать и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.  <b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.  <b>Отбирать и выполнять</b> упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
<p style="text-align: center;"><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>18</p>	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.  <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
<p style="text-align: center;"><b>Передвижение на лыжах</b></p> <p>Техника одновременного одношажного хода.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода          Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</p>	<p>4</p>	<p><b>Описывать</b> технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода  <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)  <b>Описывать</b> технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход;  <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>



		<b>Демонстрировать</b> технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики)
<p>Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием</p> <p>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.</p> <p>Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</p>	4	<p><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки</p>
<p>Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»</p> <p>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).</p> <p>Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».</p> <p>Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».</p> <p>Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».</p>	4	<p><b>Описывать</b> технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Спуск в основной, высокой и низкой стойках</p> <p>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.</p> <p>Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.</p> <p>Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.</p> <p>Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</p>	4	<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p><b>Описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки, <b>характеризовать</b> условия, при которых целесообразно <b>использовать</b> тот или иной способ спуска.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
<p>Спуск с преодолением бугров и впадин</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы</p>		<p><b>Описывать</b> технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления бугров и впадин</p>

<p>Торможение и повороты на лыжах Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</p>	2	<p><b>Описывать</b> технику торможения упором, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. <b>Описывать</b> технику поворота упором, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. <b>Описывать</b> технику преодоления небольших трамплинов, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона <b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. <b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
<p>Торможение «плугом» Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»</p>	2	<p><b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. <b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
<p><b>Спортивные игры.</b></p>	34	
<p>Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</p>		<p><b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
<p><b><u>Баскетбол</u></b></p>	18	<p><b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе</p>

		<p>соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки двумя шагами и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки прыжком и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ловли мяча после отскока от пола и <b>демонстрировать</b> её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p><b>Использовать</b> ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
<p>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</p> <p>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</p> <p>Техника остановки двумя шагами.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</p> <p>Техника остановки прыжком.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</p> <p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли</p>	<p>В процессе урока</p>	

<p>мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p>		
<p><b>Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</b> Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди</p>	6	<p><b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
<p><b>Ведение мяча</b> Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для 5 и 6 классов)</p>	6	<p><b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
<p><b>Бросок мяча двумя руками от груди</b> Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места</p>	6	<p><b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди</p>
<p><b>Волейбол</b></p>	16	
<p>Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол</p>	В процессе урока	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p>
<p>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол</p>	В процессе урока	<p><b>Использовать</b> игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные</p>

		<p>расстояния; <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>
<p style="text-align: center;"><b>Прямая нижняя подача</b></p> <p>Техника прямой нижней подачи.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи</p>	8	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Передача мяча сверху двумя руками</b></p> <p>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</p>	8	<p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p>
<p><b>Прикладно–ориентированная физкультурная деятельность.</b></p> <p>Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.</p> <p>Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).</p> <p>Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.</p> <p>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</p> <p>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</p> <p>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</p> <p>Техника преодоления препятствий способом «наступление».</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</p>	В процессе урока	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику лазанья по канату в два приёма, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Описывать</b> технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; <b>демонстрировать</b> их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения, <b>варьировать</b> способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p>

		<p><b>Проявлять</b> качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Включать</b> прикладные - ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>
<b>Общефизическая подготовка</b>		
<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>		<p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
<b>7класс</b>	<b>68ч</b>	
<p><b>Знания о физической культуре</b>  <b>История физической культуры.</b>  Олимпийское движение в России (СССР)  <b>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России.</b>  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).  Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.  Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</p>	<p><b>(4 ч)</b></p> <p>В процессе урока</p>	<p><b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p><b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p><b>Определять</b> и <b>обосновывать</b> перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p>
<p><b>Физическая культура (основные понятия).</b>  Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели .  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.  Выдающиеся спортсмены СССР и России.  Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к личности выдающихся спортсменов, <b>называть</b> их фамилии, <b>интересоваться</b> их биографиями и спортивными победами.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве</p>
<b>Техническая подготовка.</b>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «двигательные действия».</p> <p><b>Характеризовать</b> техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей-</p>
<p>Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности</p>		

<p>человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</p> <p>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</p>		<p>ствиям.</p> <p><b>Следовать</b> правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p><b>Приводить</b> примеры подводящих упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, <b>приводить</b> примеры</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> качества личности, <b>приводить</b> примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)</b></p>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.</b></p> <p>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Организовывать</b> самостоятельно <b>проводить</b> досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</p> <p>Оценка техники движений.</p> <p>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</p> <p>Оценка техники движений способом сравнения.</p> <p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</p> <p>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</p> <p>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</p>		<p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p><b>Учитывать</b> особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p><b>Учитывать</b> особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p><b>Выявлять</b> причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <b>устранять</b>.</p> <p><b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной</p>		<p><b>Определять</b> общее состояние организма в разные временные периоды и <b>оценивать</b> его посредством сравнения с ранее полученными результатами.</p>

<p>деятельностью. Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</p>		<p><b>Оценивать</b> изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов</p>		<p><b>Планировать</b> занятия технической подготовкой на текущий учебный год. <b>Вести</b> дневник самонаблюдения. <b>Определять</b> уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. <b>Проводить</b> тестирование основных физических качеств и <b>выявлять</b> уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> <b>Виды двигательной деятельности.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность .</b> Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p>	12	<p><b>Выполнять</b> упражнения, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. <b>Подбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</p>	14 5	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения. <b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
<p><b>Опорные прыжки.</b> Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.</p>	4	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</p>	3	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с</p>



		образцом эталонной техники
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	2	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.	2	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности
<b>Упражнения с прикладной направленностью</b> Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке		<b>Выполнять</b> прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. <b>Выполнять</b> подводящие и подготовительные упражнения
<b>Лёгкая атлетика.</b>	22	
<b>Беговые упражнения.</b> Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега. Бег 60м.	13	<b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега. <b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности
<b>Прыжковые упражнения</b>	12	
Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места.		<b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности
<b>Метание малого мяча</b>	4	
Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого		<b>Метать</b> малый мяч точно в движущуюся мишень.

<p>расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте.  Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.  Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.</p>		<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча по летящему большому мячу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения,  <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Метать</b> малый мяч точно в летящий большой мяч.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p>
<b>Лыжные гонки.</b>	12(ч)	
<p style="text-align: center;"><b>Передвижение на лыжах.</b></p> <p>Техника передвижения одновременным одношажным ходом.  Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.  Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</p>	6	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.  <b>Использовать</b> чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.  <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах.</b></p> <p>Техника торможения упором.  Техника поворота упором (повторение материала 6 класса).  Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой».  Техника спуска с пологого склона в основной стойке.  Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</p>	6	<p><b>Использовать</b> «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций.</p>
<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	20 10	
<p>Техника ловли мяча после отскока от пола.  Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.  Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.  Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.  Техника ведения мяча с изменением направления движения.  Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.  Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.  Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p>	10	<p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения,  <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Описывать</b> технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы исправления.  <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок</p>

<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.  Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.  Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.  Технико-тактические действия игроков атакующей команды.  Игра в баскетбол по правилам</p>		<p>ног.  <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.  <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.  <b>Управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p><b>Волейбол</b></p>	<p>10</p>	
<p>Совершенствование техники нижней боковой подачи.  Совершенствование техники приёма и передачи мяча.  Техника верхней прямой передачи.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.  Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку  Игра в волейбол по правилам</p>	<p>10</p>	<p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  <b>Описывать</b> технику верхней прямой передачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  <b>Выполнять</b> усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке.  <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды.  <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Управлять</b> эмоциями.  <b>Соблюдать</b> правила игры.</p>

<p><b>Общефизическая подготовка.</b> Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>		<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
<p><b>8 класс</b></p>	<p><b>(102 ч)</b></p>	
<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура в современном обществе. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. <b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. <b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления. <b>Выделять</b> виды физической подготовки. <b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. <b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, <b>раскрывать</b> их содержание и направленность</p>
<p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. <b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. <b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения</p>
<p><b>Спортивная подготовка.</b> Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. <b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки</p>

<p align="center"><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.</b>  Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.  Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.  Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.  <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  <b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  <b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм</p>
<p align="center"><b>Планирование занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</b>  Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.  Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.  Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности», <b>определять</b> факторы и причины их появления.  <b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.  <b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.  <b>Определять</b> дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.  <b>Руководствоваться</b> стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p align="center"><b>Физическое совершенствование</b></p>		

<p><b>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность .</b>  Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.  Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.  Комплекс упражнений при избыточной массе тела.  Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз.  Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.  <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.  <b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.  <b>Выполнять</b> упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>21</p>	
<p>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.  Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).  Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.  Длинный кувырок с разбега (юноши).  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.  Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</p>	<p>6</p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, <b>объяснять</b> целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.  <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.  <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику индивидуальной акробатической комбинации в</p>

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.  
 Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.  
 Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.  
 Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).  
 Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.  
 Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.  
 Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).  
 Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.  
 Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.  
 Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.  
 Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.  
 Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).  
 Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.  
 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.  
 Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких

8

7

условиях учебной и соревновательной деятельности.  
**Описывать** технику длинного кувырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  
**Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.  
**Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  
**Описывать** технику стойки на голове и руках двумя способами, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  
**Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.  
**Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.  
**Описывать** технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  
**Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.  
**Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.  
**Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.  
**Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.  
**Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  
**Демонстрировать** способы самостраховки и

<p>бруснях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких бруснях</p>		<p>предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных бруснях. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных бруснях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных бруснях в условиях учебной деятельности.<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких бруснях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких бруснях.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</b> Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции;</p>	<p style="text-align: center;">29 12</p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной</p>



техника финиширования в беге на короткие дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого

5

4

4

деятельности.

**Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.

**Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Выполнять** бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.

**Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.

**Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.

**Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.

**Планировать** индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.

**Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений.

**Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.

**Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со-

<p>мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p>	4	<p>ревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p style="text-align: center;"><b>Лыжные гонки.</b></p> <p>Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</p>	18	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. <b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для 7 класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения. Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</p>	18	<p><b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног. <b>Описывать</b> технику бега с изменением направления, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p>

<p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.</p>		<p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p style="text-align: center;"><b>Волейбол.</b></p> <p>Игра по правилам. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>16</p>	<p><b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику приёма мяча двумя руками снизу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>планировать</b> выполнение на занятиях спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Прикладная ориентированная физическая подготовка.</b> Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанье и др.)</p>		<p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладные ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, само-обладание, уверенность</p>
<p style="text-align: center;"><b>Общеспортивная подготовка.</b></p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>		<p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
<p style="text-align: center;"><b>9 класс</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>(102 ч)</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>В процессе</b></p>	<p><b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов,</p>

<p><b>Физическая культура в современном обществе.</b>          Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <b>Туристские походы как форма активного отдыха.</b>          Организация и проведение пеших туристских походов.          Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.          Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.          Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</p>	<p>урока</p>	<p>их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.  <b>Выбирать</b> и <b>составлять</b> маршруты пеших походов, <b>выполнять</b> правила передвижения по маршруту.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности, <b>правильно комплектовать</b> и <b>укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение, <b>выбирать</b> одежду и обувь, <b>содержать</b> её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.  <b>Организовывать</b> походный бивак, <b>правильно устанавливать</b> палатки и <b>разводить</b> костёр, <b>готовить</b> пищу, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
<p><b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>          Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения          Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.          Рациональное питание.          Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.          Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.          Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, <b>раскрывать</b> понятие «здоровье».  <b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой  <b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни».  <b>Раскрывать</b> понятие «рациональное питание».  <b>Характеризовать</b> режим питания.  <b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.  <b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
<p><b>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</b>  <b>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</b>          Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.  <b>Называть</b> основные признаки лёгких травм.  <b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах</p>
<p><b>Физическое совершенствование .</b>          Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.  <b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p>

		<b>Составлять и выполнять</b> индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность .</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики.(21ч)</b>  Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши).</p>	6	
<p><b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).</b>  Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)</p>	10	<b>Разучивать и совершенствовать</b> технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца
<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)  Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)  Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса).  Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 6 класса).</p>	5	<b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения
<p><b>Лёгкая атлетика.</b>  Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для 7-8 классов).  Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.  Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	29	<b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> тренировочные занятия
<p><b>Лыжные гонки.</b>  Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для 6-8 классов).  Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.  Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</p>	18	<b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. <b>Описывать</b> технику одновременного бесшажного хода,

<p>Техника одновременного бесшажного хода.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.          Техника торможения боковым соскальзыванием.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.          Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для 6-8 классов). Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.          Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</p>		<p><b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.  <b>Описывать</b> технику торможения боковым соскальзыванием, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.  <b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.  <b>Описывать</b> технику основных лыжных переходов, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
<p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры.          Баскетбол.(18ч)</b></p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для 6-8 классов).          Техника передачи мяча одной рукой снизу.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.          Техника передачи мяча одной рукой сбоку.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.          Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.          Техника броска мяча одной рукой в движении.          Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.          Техника штрафного броска.</p>	<p style="text-align: center;">34</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.  <b>Находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.  <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.  <b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику бросков, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b></p>

<p>Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> броски мяча во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>включать</b> в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p style="text-align: center;"><b>Волейбол(16ч).</b> Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для 6-8 классов). Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам</p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику приёмов мяча, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику нападающего удара, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях,</p>

<p><b>Прикладная ориентированная физическая подготовка .</b>  Совершенствование техники ранее освоенных прикладных ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</p>		<p><b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры  <b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладных ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладные ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
<p><b>Общезначительная физическая подготовка.</b>  Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>		<p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.</p>



# Приложение

к рабочей программе по физической культуре

7-9 класс

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Гордиенко С.С

**Календарно–тематическое планирование 7 класс**

№ урока	Название раздела(темы)/тема урока	Дата		Примечание
		по плану	по факту	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(11ч) Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый)</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.			
2	Высокий старт до 20-40) бег по дистанции (50-60 м).. Встречная эстафета			Подготовка к ГТО.
3	Высокий старт до 20-40) бег по дистанции (50-60 м			
4	Высокий старт (до 20-40) бег по дистанции (50-60 м).. Челночный бег(3x10)			
5	Учёт бег (60м). Эстафеты.			Подготовка к ГТО.
	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b>			
6	Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов. Метание мяча на дальность.			
7	Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов. Метание мяча на дальность.			Подготовка к ГТО.
8	Учёт метание мяча на дальность.Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов.			
9	Учёт прыжок в длину на результат.			
	<b>Кроссовая подготовка</b>			
10	Бег (15 00м). Спортивная игра «Ляпта			
11	Учёт бег (15 00м). Спортивная игра «Ляпта».			Подготовка к ГТО.
	<b>Спортивные игры(волейбол) (10ч)</b>			
12	Инструктаж по технике безопасности при игре в			

	баскетбол.			
13	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			Подготовка к ГТО.
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.			
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку			
16	Учёт передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			
17	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.			
18	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			Подготовка к ГТО.
19	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			
20	Учёт прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			
21	Учёт нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.			
	<b>Гимнастика (14ч)</b>			
	<b>Висы и упоры. Опорный прыжок</b>			
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.			
23	Висы и упоры.			Подготовка к ГТО.
24	Висы и упоры.			
25	Учёт подтягивание. Висы и упоры.			
26	Учёт висы и упоры. Опорный прыжок			
27	Опорный прыжок			
28	Опорный прыжок			Подготовка к ГТО.
29	Учёт опорный прыжок			
	<b>Акробатика. Лазание.</b>			
30	Акробатика.			Подготовка к ГТО.
31	Акробатика. Лазание по канату в два приема.			
32	Учёт акробатика. Лазание по канату в два приема.			

33	Лазание по канату в два приема.			Подготовка к ГТО.
34	Учёт лазание по канату в три приема.			
35	Учёт поднимание туловища из положения лёжа. Акробатическая комбинация.			Подготовка к ГТО.
	<b>Спортивные игры(баскетбол) (3ч)</b>			
36	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
37	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.			Подготовка к ГТО.
38	Учёт передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.			Подготовка к ГТО.
	<b>Лыжная подготовка(12ч)</b>			Подготовка к ГТО.
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			
40	Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.			
41	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.			
42	Учёт бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафета без палок.			Подготовка к ГТО
43	Одновременный одношажный ход. Прохождение 2 км.			
44	Учёт одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.			
45	Подъём «ёлочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право, в лево. Прохождение 2 км.			
46	Подъём ёлочкой. Прохождение дистанции до 3 км. Повороты на месте.			
47	Учёт подъём ёлочкой. Прохождение дистанции до 2 км.			
48	Повороты на месте. Прохождение дистанции 3.5 км			Подготовка к ГТО.
49	Учёт повороты на месте. Подъём ёлочкой. Прохождение дистанции до 2 км.			
50	Учет-прохождение дистанции 2 км со сменой ходов. Подъём ёлочкой. Прохождение дистанции 3.5 км.			
	<b>Спортивные игры(7ч)</b>			Подготовка к ГТО.

51	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.			
52	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.			
53	Учёт ведение мяча на месте со средней высотой отскока.			
54	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.			Подготовка к ГТО.
55	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.			
56	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.			
57	Учёт бросок мяча в движении двумя руками снизу.			
	<b>Легкая атлетика(11ч)</b>			
58	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег (50-60 м).			
59	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3 x 10).			
60	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3 x 10).			
61	Учёт бег бО.м.. Челночный бег (3 x 10).			Подготовка к ГТО.
62	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов разбега.			
63	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов разбега.			
	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов разбега.			Подготовка к ГТО.
64	Учёт прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов разбега.Бег 2000 м			
65	Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Бег 2000 м			
66	Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Бег 2000 м			
67	Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Бег 2000 м			
68	Учёт метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Бег 2000 м			Подготовка к ГТО.

**Календарно–тематическое планирование 8 класс**

№ урока	Название раздела(темы)/тема урока	Дата		Примечание
		по плану	по факту	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(11ч) Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый)</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.			
2	Низкий старт (30-40 м}. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.			Подготовка к ГТО.
3	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.			
4	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.			
5	Учёт бег (60м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.			Подготовка к ГТО.
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.			
	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча</b>			
7	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м.			Подготовка к ГТО.
8	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Метание мяча на, дальность с 5-6 шагов.			
9	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов..			

	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.			
10	Учет- прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.			
11	Учет -бег (1500м - д., 2000м )			Подготовка к ГТО.
	<b>Спортивные игры(волейбол) (16ч)</b>			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.			
13	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
14	Учёт передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			Подготовка к ГТО.
15	Учёт нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку.			
16	Учёт верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
17	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
19	Учёт прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Подготовка к ГТО.
20	Комбинации из разученных			

	перемещений. Игра по упрощенным правилам			
21	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам			
22	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.			
23	Учёт комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.			
24	Игра по упрощенным правилам.			
25	Игра по упрощенным правилам.			Подготовка к ГТО.
26	<b>Гимнастика. (21ч)</b> <b>Висы. Строевые упражнения.</b>			
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Висы.			
	Висы. Повороты направо, налево в движении.			
28	Висы. Повороты направо, налево в движении.			
29	Учёт висы. Повороты направо, налево в движении.			Подготовка к ГТО.
30	Учёт повороты направо, налево в движении.			
	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>			
31	Опорный прыжок.			Подготовка к ГТО.
32	Опорный прыжок.			
	Опорный прыжок.			
33	Учёт опорный прыжок.			Подготовка к ГТО.



34	<b>Лыжная подготовка. (10ч)</b> Техника безопасности во время проведения лыжной подготовки, температурный режим.			
35	Одновременно одношажный ход.. Прохождение дистанции 1000м.			Подготовка к ГТО.
36	Одновременно одношажный ход. Поворот плугом.			
37	Поворот плугом. Прохождение дистанции 2000м.			Подготовка к ГТО.
38	Учёт одновременно одношажный ход. Поворот плугом.			Подготовка к ГТО.
39	Учёт поворот плугом. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 2000м.			Подготовка к ГТО.
40	Контроль прохождения дистанции 1-2км. Коньковый ход.			
	Акробатика. Лазание по канату в два-три приема.			
41	Акробатика. Лазание по канату в два-три приема.			
42	Учёт акробатика. Лазание по канату в два-три приема.			Подготовка к ГТО
43	Учёт лазание по канату в два-три приема			
44	Акробатические комбинации.			
45	Акробатические комбинации.			
46	Акробатические комбинации.			
47	Акробатические комбинации.			Подготовка к ГТО.
48	Учёт подтягивание.			

	<b>Спортивные игры(баскетбол) (3ч)</b>			
49	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте.			Подготовка к ГТО.
50	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте.			
51	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте.			
52	Учёт бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.			
53	Учёт передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.			Подготовка к ГТО.
54	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.			
55	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.			
56	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.			
57	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).			
58	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).			
59	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.			
60	Учёт бег 60м.. Эстафетный бег..			
61	Учёт бег 100м. Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов.			Подготовка к ГТО.
62	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов.			

	Бег 2000м			
63	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м			
64	Учёт прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов.			Подготовка к ГТО.
65	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег 2000м			
66	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег 2000м			
67	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег 2000м			
68	Учёт метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег 2000м			

№ п/п	Наименование раздела, тема		Дата		Примечание
			по плану	фактическая	
	<b>Легкая атлетика</b>				
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>	<b>(11часов) (6ч)</b>			
1	<i>Вводный инструктаж.</i> Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (30 м).	1			
2	Низкий старт (30-40 м}. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1			
3	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1			Подготовка к ГТО
4	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1			
5	Учёт бег (60м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1			
6	Учёт-эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м.	1			Подготовка к ГТО
	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание мяча.	<b>(5ч)</b>			
7	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Метание мяча на, дальность с 5-6 шагов.	1			
8	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Метание мяча на, дальность с 5-6 шагов.	1			Подготовка к ГТО
9	Учёт прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов.Бег (1500м - д., 2000м )	1			
10	Метание мяча на, дальность с 5-6 шагов.	1			
11	Учет -бег (1500м - д., 2000м )				

	<b>Спортивные игры (8)</b>				
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(волейбол).	<b>(16ч)</b>			
13	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1			
14	Учёт передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1			
15	Учёт нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1			
16	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1			
17	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1			
18	Учёт верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
19	Учёт верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
20	Игра по упрощенным правилам.				
21	Игра по упрощенным правилам.				
22	Игра по упрощенным правилам.				
23	Игра по упрощенным правилам.				
24	Игра по упрощенным правилам.				
25	Игра по упрощенным правилам.				
26	Игра по упрощенным правилам.				
27	Игра по упрощенным правилам.				
	<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.14ч</b>				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			

	Висы.				
29	Висы. Повороты направо, налево в движении.	1			Подготовка к ГТО
30	Висы. Повороты направо, налево в движении. Учёт повороты направо, налево в движении.	1			
31	Учёт висы. Повороты направо, налево в движении.	1			
	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>				
32	Опорный прыжок.	1			
33	Опорный прыжок.	1			
34	Опорный прыжок.	1			
35	Учёт опорный прыжок.	1			
	<b>Акробатика</b>	1			
36	Учёт подтягивание. Акробатика.	(21ч)			
37	Акробатика.	(5ч)			
38	Акробатика.	1			
39	Учёт акробатика..	1			
40	Лазание по канату в два-три приема	1			
41	Учёт -акробатические комбинации.	1			
42	Лазание по канату в два-три приема.	1			
43	Лазание по канату в два-три приема.	(6ч)			
44	Учёт лазание по канату в два-три приема	1			
45	Упражнения в равновесии.	1			
46	Упражнения в равновесии.	1			
47	Упражнения в равновесии.	1			

48	Учёт-упражнения в равновесии.	1			
	<b>Лыжная подготовка.18ч</b>				
49	Техника безопасности во время проведения лыжной подготовки, температурный режим.				
50	Одновременно одношажный ход.. Прохождение дистанции 1000м.	1			
51	Учёт одновременно одношажный ход. Поворот плугом.	1			
52	Учёт поворот плугом. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 2000м.	1			Подготовка к ГТО
53	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2-2,5 км.	1			
54	Спуски в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1			
55	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	1			
56	Учёт одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции в 3 км.	1			
57	Прохождение дистанции в 3 км.	1			Подготовка к ГТО
58	Коньковый ход. Прохождение дистанции в 3 км.	1			
59	Контроль прохождения дистанции 1-2км. Коньковый ход.	1			
60	Коньковый ход.	<b>(3ч)</b>			
61	Коньковый ход.	1			
62	Коньковый ход.	1			

63	Коньковый ход.	1			Подготовка к ГТО
64	Учёт коньковый ход.	(18ч)			
65	Прохождение дистанции 3 км.	1			
66	Прохождение дистанции 3 км.	1			
67	Прохождение дистанции 3 км.	1			
68	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1			
69	Учёт -прохождение дистанции д-2км, м-3км.	1			
	<b>Спортивные игры(баскетбол)</b>	1			
70	Учёт бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1			
71	Учёт передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1			
72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			Подготовка к ГТО
73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			
74	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			
75	Учёт сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1			
76	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.				
77	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.				
78	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.				
79	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.				
80	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите				



	«заслон». Учебная игра.				
81	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.				
82	Учебная игра.				
83	Учебная игра.				
84	Учебная игра.	1			
85	Учебная игра.	1			
	<b>Легкая атлетика</b>	1			
86	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1			
87	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80'м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1			
88	Учёт бег 60м.. Эстафетный бег..				
89	Учёт бег 100м. Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов.				
90	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м				
91	Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м				
92	Учёт прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег 2000м				
93	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.				
94	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м				
95	Учёт метание мяча на дальность с 5-6 шагов.				
96	Бег 2000м				
97	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м				
98	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м				
99	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 2000м				
100	Учёт - прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов				
101	Бег 2000м				
102	Учёт бег 2000м.				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

