

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
"Основная общеобразовательная школа № 32»

Принята на
заседании педагогического
совета школы
«31» августа 2022г.

Утверждена
директором школы

М. В. Хицовой

«31» августа 2022г.



Рабочая программа
по учебному предмету
физическая культура
(основная общеобразовательная программа
основного общего образования)
ФГОС

Срок освоения программы – 5 лет

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 17.02.2021)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями от 11 декабря 2020)
3. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Основная школа №32»

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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 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.

В процессе обучения решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и повышение функциональных возможностей организма;
- развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и корригирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма; овладение приемами контроля и самоконтроля;

- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирования самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, каток, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-9 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания преобладают методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и

выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, является прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3. Место предмета в учебном плане

Данная программа основана на учебном плане, который отводит 381 час для изучения предмета «Физическая культура» из расчета 2 часа в неделю в 5,6,8,9 классах и 3 часа в неделю в 7 классе. В 5 классе - 70 ч., в 6 классе - 70 ч., в 7 классе – 105 ч., в 8 классе – 70 ч., в 9 классе -66 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» выделяется из части, формируемой участниками образовательных отношений с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрения системы физического воспитания.

Формы организации учебных занятий.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока..

Программа предусматривает проведение контрольных и практических работ.

Контроль результатов осуществляется через использование следующих видов оценки и контроля ЗУН: входящий, текущий, тематический, итоговый.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом образовательного учреждения в форме итоговой контрольной работы.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативами
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при физических упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

области коммуникативной культуры:

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

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

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- «владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления, осознанного в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к вниманию, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

индивидуальных возможностей и особенностей, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Этапы развития физической культуры в России. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и

гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Профилактика вредных привычек.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка.

Прикладные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Коньки. Основы техники бега на коньках. Развитие двигательных качеств.

6. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во час.	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел: Легкая атлетика 8 ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
1.	<p>Основы знаний по ФК Первичный инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт в современной России.</p>	1	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для</p>
2	<p>Основы знаний по ФК «Олимпийское движение» Олимпийские игры древности Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий старт. Бег на 60 м на результат. Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м на результат.</p>	1	<p>организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления. Самостоятельно используют легкоатлетические упражнения для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях</p>

			<p>максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p> <p>Показывают результат: 10.0-10.6-11.2 (м.); 10.2-10.8-11.4(д.)</p>
3	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность., в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p>
4	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Прыжки в длину с места. Различные прыжки, выполняемые сериями. Многоскоки. прыжок на результат.</p>	1	<p>Демонстрируют технику метания с места.</p> <p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p>
5	<p>Длительный бег. Развитие выносливости</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её</p>

	<p>Кроссовый бег до 10 минут, упражнения на шинах, круговая эстафета.</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (учет).</p>		<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику отведение руки для замаха.</p> <p>Демонстрируют технику метания в целом.</p> <p>Показывают результат:34-27-20 (м.), 24-21-17(д.)</p>
6	<p>Длительный бег. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения, многоскоки, упражнения на шинах. Тестирование в беге на 1000 метров</p>	1	<p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность.</p> <p>Определяют собственный уровень выносливости по приведенным показателям.</p>
7	<p>Основы знаний по ФК: Вредные привычки беседа</p> <p>Длительный бег. Развитие выносливости. специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. Вредные привычки беседа</p>	1	<p>Демонстрируют технику гладкого бега по стадиону</p> <p>Демонстрируют скоростную выносливость в беге на 1000 метров.</p> <p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p>
8	<p>Преодоление препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий,</p>	1	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают</p>

	наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.
--	---	--	---

**Раздел: Спортивные игры. 2 ч.
Футбол (юноши). Лапта (девушки).**

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

9	<p>Спортивные игры (Футбол - юноши). Техника стоек, передвижений, поворотов, ударов по мячу. Основы тактики. (Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров).</p>	2	<p>Организовывают совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику игровых действий, варьируют ее в зависимости от обстоятельств. выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры для организации активного отдыха. Демонстрируют умение играть в избранную игру по упрощенным правилам.</p>
---	---	---	--

	<p>Спортивные игры (Русская лапта - девушки). Ловля и передача мяча. Выбивание. Дальние броски. Подачи. Разбор правил игры. Основы тактики</p>		<p>Определяют дозировку физических упражнений, необходимую для поддержания активности и уровня физической подготовки, в соответствии с возрастом и индивидуальными медицинскими показаниями. Планируют самостоятельные занятия физкультурой, определяя содержание и объем физической нагрузки</p>
--	---	--	---

Баскетбол 10 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

10	<p>Основы знаний по ФК: «Краткая характеристика вида спорта – баскетбол». История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>	1	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
----	--	---	---

	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Остановка с мячом прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p>		<p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
11	<p>Основы знаний по ФК: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ловля и передача мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах.</p>	<i>1</i>	<p><i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
12	<p>Ведение мяча. Обучение технике движений.</p>	<i>1</i>	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со</i></p>

	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой. Игра «Не давай мяча водящему».</p>		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности</p>
13	<p>Бросок мяча с места. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. игра «Борьба за мяч».</p>	<i>1</i>	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
14	<p>Тактика свободного нападения. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; ловля двумя руками на месте - бросок двумя руками с места; ловля двумя руками – бросок</p>	<i>1</i>	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
15	<p>Основы знаний по ФК Адаптивная физическая культура Вырывание и выбивание мяча. Дальнейшее обучение технике.</p>	<i>1</i>	<p><i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к спортивной игре. <i>Объясняют</i> правила и основы организации игры.</p>

	Броски на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита.		
16	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов ловля мяча на месте - обводка 4 стоек – передача – ловля в движении – бросок 1 рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом 1:0. Учебная игра с разбором.	<i>1</i>	<i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют тактику</i> освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
17	Взаимодействие двух игроков. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка 4 стоек – передача – ловля в движении – бросок одной от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков – «отдай и выйди».	<i>1</i>	<i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Демонстрируют</i> выполнение зачетных упражнений.
18	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Упражнения в парах. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола.	<i>1</i>	<i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <i>осуществляют судейство</i> игры. <i>Выполняют</i> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
19	Развитие кондиционных и координационных способностей.	<i>1</i>	<i>Используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей.

	<p>Прыжки с поворотом на точность приземления. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, подвижные игры и эстафеты. Бег с тенью. Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра.</p>		<p><i>Организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. <i>Демонстрируют</i> умение играть в баскетбол.</p>
--	---	--	--

Раздел: Гимнастика 10 ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

20	<p>Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта – гимнастика».</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	1	<p><i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, <i>описывают</i> способы оказания первой доврачебной помощи.</p> <p><i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями <i>Различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
----	--	---	--

	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.		Определяют значения гимнастических упражнений для развития формирования правильной осанки
21	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Кувырок вперед и назад, мост из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения на мышцы пресса.</p> <p>Подтягивание на низкой и высокой перекладине.</p>	1	<p>Описывают технику обще - развивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способы их исправления.</p> <p>Выполняют упражнения в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.</p> <p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности, оказания взаимной страховки и помощи..</p> <p>Проявляют волевые качества: смелость, решительность, трудолюбие.</p> <p>Используют форму одежды, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
22	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>«Правильная и неправильная осанка, гимнастика для глаз».</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на растягивание.</p> <p>Комбинации из ранее разученных акробатических упражнений. Обще - развивающие упражнения с повышенной</p>	1	<p>Описывают технику обще - развивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают понятие правильной осанки, описывают способы проверки осанки , соблюдают элементарные правила, снижающие риск возникновения болезни глаз.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения</p>

	амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Броски набивного мяча 2 кг.		для организации самостоятельных тренировок
23	Упражнения в висах и упорах, равновесии. Обще - развивающие упражнения в парах. Переворот вперед и соскок махом назад, (низкая перекладина), передвижения в виси (высокая), вис согнувшись, вис прогнувшись, махом назад соскок – мальчики. Смешанные висы– девушки. Подтягивание на низкой и высоко перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Учет в акробатических упражнениях	1	<i>Описывают</i> технику данных упражнений. <i>Составляют</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Демонстрируют</i> выразительность, красоту движений <i>Используют</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
24	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, равновесии. Подтягивания, упражнения в висах и упорах (учет). Упражнения с набивными мячами. Упражнения на мышцы пресса.	1	<i>Используют</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости <i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. <i>Показывают</i> результат в подтягивании: 6-4-2(м.); 12-9-7 (д.)
25	Основы знаний по ФК: «Восстановительный массаж» Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1	<i>Описывают</i> технику данных упражнений. <i>Составляют</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития

	Учет в упражнениях на бревне. Обще - развивающие упражнения без предметов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		названных координационных способностей
26	Основы знаний по ФК: Современные Олимпийские игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Обще – развивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Опорный прыжок. Прыжок вскок в упор присев.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.
27	Основы знаний по ФК: Всероссийский комплекс ГТО «Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. Индивидуальные комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями, используя средства гимнастики. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
28	Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.	2	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

	<p>Прохождение гимнастической полосы препятствий. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие организаторских навыков. Помощь и страховка; демонстрация лучшего выполнения упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; Правила соревнований.</p>		<p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Определяют свой уровень развития основных физических способностей.</p>
--	---	--	--

Раздел: Лыжная подготовка 10 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

29	<p>Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта – лыжные гонки». (История лыжного спорта. Основные</p>	2	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,</p>
----	---	---	--

	<p>правила соревнований). Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности).</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.</p>		<p>используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Демонстрируют владение техникой изученных лыжных ходов. Демонстрируют физические кондиции</p>
30	<p>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Обучение технике бесшажного хода, учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.</p>	2	<p>(выносливость) в передвижении по дистанции. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время занятий.</p>
31	<p>Основы знаний по ФК: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта». Применение лыжных мазей. Требования к одежде занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Развитие координационных способностей. Учет по технике бесшажного хода. Повторение техники подъемов и спусков.</p>	2	<p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях.</p>

	<p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной мощности, с соревновательной скоростью, дистанции до 2 км</p>		
32	<p>Развитие скоростной выносливости Повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, елочкой, упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом.</p> <p>Развитие выносливости. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности.</p>	2	<p><i>Демонстрируют</i> технику спусков и подъемов: торможение упором, поворот упором, спуски с поворотами. <i>Проявляют волевые качества:</i> настойчивость, трудолюбие, упорство, целеустремленность. <i>Используют экипировку</i>, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
33	<p><i>Основы знаний по ФК</i> Этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой</p>	2	<p><i>Измеряют</i> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. <i>Оказывают помощь</i> в подготовке мест проведения занятий. <i>Соблюдают</i> правила соревнований. <i>Демонстрируют владение</i> техникой изученных лыжных ходов. <i>Показывают результат:</i> 6.30-7.00-7.30 (м.); 7.00-7.30-8.00 (д.)</p>

	<p>мощности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами.</p> <p>Прохождение дистанции до 4,5 км.</p> <p>Соревнование 1км.</p>		
--	--	--	--

Коньки - 4часов

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

34	<p>Основы знаний по ФК «Техника безопасности и поведения на катке».</p> <p>Способы физкультурной деятельности – уход за коньками.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России .</p>	4	<p>Объясняют необходимость выполнения правил безопасности на катке.</p> <p>Раскрывают понятие техники конькобежных упражнений и правил соревнований по бегу на коньках.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>
----	--	---	--

	<p>Основы техники бега на коньках. Скольжение на одной ноге, равновесия, бег по виражу, составление связок. Игры и эстафеты на льду. Соревнования на 100 метров.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>		<p>упражнений на льду, соблюдая правила безопасности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> технику выполнения комбинации из 3 элементов, умение пробежать 100метров на коньках.</p>
--	--	--	--

Раздел: волейбола/ пионербол 6 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

35	<p>Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта - волейбол». Инструктаж ТБ по спортивным играм.</p> <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойка игрока, приставной шаг, скачок, ходьба, бег, перемещение заданным способом на определенном участке, комбинации из освоенных передвижений, эстафеты с различными способами передвижения.</p> <p>Развитие координационных способностей. Комбинации из усвоенных упражнений. Игры и эстафеты с волейбольным мячом.</p>	2	<p>Изучают историю игры волейбол, запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в пионербол и волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых действий.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибок и находят способов их исправления.</p> <p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместного изучения техники.</p> <p>Применяют технические приемы в простых тактических действиях.</p> <p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений.</p> <p>Проявляют волевые и личностные качества: настойчивость, инициативность, смелость, решительность, находчивость и честность.</p> <p>Проявляют умения управлять эмоциональным состоянием.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют умение играть в пионербол по правилам.</p>
----	--	---	---

36	<p>Прием и передача мяча Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Пионербол с элементами волейбола.</p>	2	<p>Овладевают основными приемами игры в пионербол и волейбол. Описывают технику изучаемых игровых действий. Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления. Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности. Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного изучения техники. Применяют технические приемы в простых тактических действиях. Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявляют волевые и личностные качества: настойчивость, инициативность, смелость, решительность, находчивость и честность. Проявляют умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют умение играть в пионербол по правилам.</p>
----	--	---	---

37	<p>Прием и передача мяча Совершенствование изученных приемов. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом типа бег с изменением направления, скорости. Челночный бег, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2,3:2. Учебная игра на укороченной площадке по упрощенным правилам. Игра пионербол с элементами волейбола.</p>	2	<p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности. Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах. Применяют технические приемы в простых тактических действиях. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. Овладевают терминологией, относящейся к спортивной игре. Демонстрируют умение играть в волейбол по упрощенным правилам. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
----	--	---	---

Раздел: Легкая атлетика 15 ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

<ul style="list-style-type: none"> • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
38	<p>Основы знаний по ФК. (Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой).</p> <p>Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Специально - подготовительные упражнения. Основы техники прыжка в высоту.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	2	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления.</p> <p>Самостоятельно используют легкоатлетические упражнения для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p> <p>Демонстрируют технику прыжка в высоту перешагиванием.</p> <p>Показывают результат: 105 – 95- 85 (м.); 95-90-80(д.)</p>
39	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разучивание, закрепление, совершенствование техники. Расчет разбега, прыжки на результат</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий, эстафеты с бегом и прыжками.</p>	1	

40	<p>Основы знаний по ФК: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>.Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. (Специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с максимальной скоростью 3х70м, максимально быстрый бег на месте, эстафеты, старты из различных исходных положений).</p> <p>Низкий старт. Финиширование. Эстафеты. (Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег со старта на 30 метров, встречная эстафета).</p> <p>Развитие скоростных способностей. (Бег со старта гандикапом, специальные беговые упражнения, повторный бег на короткие дистанции по прямой , на повороте, бег с максимальной скоростью с ходу, бег 60 м на результат.)</p>	2	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Демонстрируют умение выполнять бег с высокого старта, финиширование.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике.</p> <p>Показывают результат: 10.0 -10.6-11.2(м.); 10.2-10.8-11.4 (д.)</p>
41	<p>Основы знаний по ФК Физическая культура в современном обществе.</p>	2	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>

	<p>Развитие выносливости Развитие скоростной выносливости. (бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода отрезками до 80 метров, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка).</p>		<p>характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость) в беге на 300 метров.</p>
42	<p>Основы знаний по ФК: Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег на 1000 метров.</p>	2	<p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности. Демонстрируют скоростную выносливость в беге на 1000 метров.</p>
43	<p>Основы знаний по ФК: «Здоровье и здоровый образ жизни». Гладкий бег Бег на 1500 метров без учета времени. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p>	2	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность. Определяют собственный уровень выносливости по приведенным показателям. Демонстрируют технику гладкого бега по стадиону.</p>

44	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность., в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу - вперед, ловля набивного мяча после броска партнера.</p>	2	<p><i>Демонстрируют</i> технику отведение руки для замаха. <i>Раскрывают</i> понятие техники легкоатлетических упражнений и правил соревнований по метанию и прыжкам в длину. <i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. <i>Применяют</i> метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> технику выполнения метания мяча с разбега в целом. <i>Показывают</i> результат: 39-31-23 (м.), 26-23-19 (д.) <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
45	<p>Прыжки в длину с места на результат. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями; то же, но через набивные мячи, низкие барьеры. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления Развитие скоростно-силовых качеств. Игры и эстафеты с прыжками.</p>	1	<p><i>Описывают технику</i> выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе усвоения. <i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей. <i>Выбирают</i> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного усвоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают</i> правила техники безопасности.</p>

46	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с места на результат. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями; то же, но через набивные мячи, низкие барьеры. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.</p>	1	<p>Проявляют волевые качества: настойчивости, упорства, целеустремленности. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, Сдают контрольные нормативы.</p>
<p>« Основы туризма» 5 ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <p>готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;</p>			
47	<p>Основы знаний по ФК «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья, восстановления организма».</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Туристические упражнения. Полоса препятствий. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону,</p>	5	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий Формируют на практике туристские навыки в преодолении различных препятствий, основ ориентирования на местности. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения.</p>

	<p>пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки, приземление на точность и сохранение равновесия, преодоление препятствий прыжковым бегом, бег по пересеченной местности, игры на местности.</p>		<p>Объясняют важность бережного отношения к природе.</p>
	<p>ИТОГО</p>	<p>70</p>	

6 класс

№	Тема	Кол-во час.	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел: Легкая атлетика 11 ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; <p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p>			
1.	<p>Основы знаний по ФК: Первичный инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт в современной России.</p>	1	<p><i>Раскрывают значение</i> легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдают</i> технику безопасности.</p>
2	<p>Основы знаний по ФК «Олимпийское движение» Олимпийские игры древности</p>	1	<p><i>Осваивают упражнения</i> для организации самостоятельных тренировок.</p>

	<p>Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий старт. Бег на 60 м на результат. Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м на результат.</p>		<p><i>Раскрывают понятие техники</i> выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. <i>Выполняют</i> упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления. <i>Самостоятельно используют</i> легкоатлетические упражнения для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма. <i>Проявляют</i> волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности. <i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов. <i>Измеряют результаты</i>, помогают их оценивать и проводить соревнования, <i>оказывают помощь</i> в подготовке мест занятий. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей. <i>Показывают результат:</i> 9.4-10.4-11.1 (м.); 9.8-10.6-11.2(д.)</p>
5	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	1	<p><i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Проявляют</i> волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности. <i>Измеряют результаты</i>, помогают их оценивать и проводить соревнования, <i>оказывают помощь</i> в подготовке мест занятий. <i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p>

6	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Прыжки в длину с места. Различные прыжки, выполняемые сериями. Многоскоки. Прыжок на результат.</p>	1	<p><i>Демонстрируют</i> технику метания с места.</p> <p><i>Сдают контрольные нормативы</i> и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p><i>Проявляют</i> волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p>
7.	<p>Длительный бег. Развитие выносливости Кроссовый бег до 10 минут, упражнения на шинах, круговая эстафета.</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (учет).</p>	1	<p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

			<p><i>Демонстрируют</i> технику метания в целом.</p> <p><i>Показывают</i> результат:39-31-23 (м.), 26-20-16(д.)</p>
8.	<p>Основы знаний ФК Вредные привычки Длительный бег. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения, многоскоки, упражнения на шинах. Тестирование в беге на 1000 метров</p>	1	<p><i>Определяют</i> значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений.</p> <p><i>Проявляют</i> волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность.</p> <p><i>Определяют</i> собственный уровень выносливости по приведенным показателям.</p> <p><i>Демонстрируют</i> технику гладкого бега по стадиону</p> <p><i>Демонстрируют</i> скоростную выносливость в беге на 1000 метров.</p> <p><i>Демонстрируют</i> технику отведение руки для замаха.</p> <p><i>Сдают контрольные нормативы</i> и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p>
9.	<p>Основы знаний по ФК: Вредные привычки беседа</p> <p>Длительный бег. Развитие выносливости. специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. Вредные привычки беседа</p>	1	
10 11	<p>Преодоление препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.</p>	2	<p><i>Организовывают и проводят</i> самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p><i>Владеют</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.</p>
<p>Раздел: Спортивные игры. 2 ч. Футбол (юноши). Лепта (девушки). Содержание воспитательного потенциала раздела:</p>			

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

12 13	<p>Спортивные игры (Футбол - юноши). Техника стоек, передвижений, поворотов, ударов по мячу. Основы тактики. (Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров).</p> <p>Спортивные игры (Русская лапта - девушки). Ловля и передача мяча. Выбивание. Дальние броски. Подачи. Разбор правил игры. Основы тактики</p>	2	<p>Организовывают совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику игровых действий, варьируют ее в зависимости от обстоятельств. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры для организации активного отдыха. Демонстрируют умение играть в избранную игру по упрощенным правилам. Определяют дозировку физических упражнений, необходимую для поддержания активности и уровня физической подготовки, в соответствии с возрастом и индивидуальными медицинскими показаниями. Планируют самостоятельные занятия физкультурой, определяя содержание и объем физической нагрузки</p>
Баскетбол 10 ч.			

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

14	<p>Основы знаний по ФК: Основы знаний по ФК: «Краткая характеристика вида спорта – баскетбол». История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Остановка с мячом прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p>	1	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
15	<p>Основы знаний по ФК:</p>	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют</p>

	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Ловля и передача мяча. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>		<p>её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
16	<p>Ведение мяча. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой. Игра «Не давай мяча водящему».</p>	1	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>соблюдают</i> правила безопасности</p>
17	<p>Основы знаний по ФК: Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Бросок мяча с места. Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. игра «Борьба за мяч».</p>	1	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
18	<p>Тактика свободного нападения. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; ловля двумя руками на месте - бросок двумя руками с места; ловля двумя руками – бросок</p>	1	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

19	<p>Основы знаний по ФК Адаптивная физическая культура</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Дальнейшее обучение технике. Броски на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита.</p>	1	<p>Овладевают терминологией, относящейся к спортивной игре.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p>
20	<p>Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов ловля мяча на месте - обводка 4 стоек – передача – ловля в движении – бросок 1 рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом 1:0. Учебная игра с разбором.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
21	<p>Основы знаний по ФК Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p> <p>Взаимодействие двух игроков. Сочетание приемов: ловля мяча на месте- обводка 4 стоек – передача – ловля в движении – бросок одной от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков – «отдай и выйди».</p>	1	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют выполнение зачетных упражнений.</p>
22	<p>Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Упражнения в парах. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Овладение игрой.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

	Игра по правилам мини-баскетбола.		Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
23	Развитие кондиционных и координационных способностей. Прыжки с поворотом на точность приземления. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, подвижные игры и эстафеты. Бег с тенью. Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени. Овладение игрой. Учебная игра.	1	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют умение играть в баскетбол.

Раздел: Гимнастика 10 ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

24	Основы знаний по ФК «Краткая характеристика вида спорта – гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, описывают способы оказания первой доврачебной помощи.
----	---	---	--

	<p>оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения с внешним сопротивлением.</p>		<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Определяют значения гимнастических упражнений для развития формирования правильной осанки</p>
25	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Кувырок вперед и назад, мост из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на мышцы пресса.</p> <p>Подтягивание на низкой и высокой перекладине.</p>	1	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Описывают технику обще - развивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способы их исправления.</p> <p>Выполняют упражнения в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.</p> <p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности, оказания взаимной страховки и помощи.</p> <p>Проявляют волевые качества: смелость, решительность, трудолюбие.</p> <p>Используют форму одежды, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
26	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>«Правильная и неправильная осанка, гимнастика для глаз».</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения на растягивание.</p> <p>Комбинации для</p>	1	<p>Описывают технику обще - развивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают понятие правильной осанки, описывают способы проверки осанки, соблюдают элементарные правила,</p>

	<p>совершенствования техники акробатических упражнений.</p> <p>Обще - развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Броски набивного мяча 2 кг.</p>		<p>снижающие риск возникновения болезни глаз.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
27	<p>Основы знаний по ФК Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Упражнения в висах и упорах, равновесии. Обще - развивающие упражнения в парах. Переворот вперед и соскок махом назад, (низкая перекладина), передвижения в виси (высокая), вис согнувшись, вис прогнувшись, махом назад соскок – мальчишки. Смешанные висы– девушки. Подтягивание на низкой и высоко перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Учет в акробатических упражнениях</p>	1	<p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выразительность, красоту движений Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий</p>
28	<p>Развитие силовых способностей. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, равновесии. Подтягивания, упражнения в висах и упорах (учет). Упражнения с набивными мячами. Упражнения на мышцы пресса.</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Показывают результат в подтягивании: 7-5-3(м.); 17-14-9 (д.)</p>
29	<p>Основы знаний по ФК: «Восстановительный массаж» Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	Учет в упражнениях на бревне. Обще - развивающие упражнения без предметов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	Основы знаний по ФК: Современные Олимпийские игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Обще – развивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.
31	Основы знаний по ФК: Всероссийский комплекс ГТО Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. Индивидуальные комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями, используя средства гимнастики, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
32 33	Основы знаний по ФК: Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.	2	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

	<p>Прохождение гимнастической полосы препятствий. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Развитие организаторских навыков.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация лучшего выполнения упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; Правила соревнований.</p>		<p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Определяют свой уровень развития основных физических способностей.</p>
<p>Раздел: Лыжная подготовка 10 ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; • готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; • готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; 			
34 35	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>« Краткая характеристика вида спорта – лыжные гонки». ((История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности).</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход. Повороты</p>	2	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.</p>

	переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.
36 37	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Обучение технике бесшажного хода, учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	2	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Демонстрируют владение техникой изученных лыжных ходов. Демонстрируют физические кондиции (выносливость) в передвижении по дистанции.
38 39	Основы знаний по ФК: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта». Применение лыжных мазей. Требования к одежде занимающего лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным Развитие координационных способностей. Учет по технике бесшажного хода. Повторение техники подъемов и спусков. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной мощности, с соревновательной скоростью, дистанции до 2 км	2	Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях.
40 41	Развитие скоростной выносливости . Повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, елочкой, упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Развитие выносливости. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по	2	Демонстрируют технику спусков и подъемов: торможение упором, поворот упором, спуски с поворотами. Проявляют волевые качества: настойчивость, трудолюбие, упорство, целеустремленность. Используют экипировку, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.

	пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности.		
42 43	<p>Основы знаний по ФК Этапы развития физической культуры в России. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой мощности, с соревновательной скоростью. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км.</p>	2	<p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Демонстрируют владение техникой изученных лыжных ходов. Показывают результат: 6.30-7.00-7.30 (м.); 7.00-7.30-8.00 (д.)</p>
<p>Коньки - 4часов (При отсутствии условий для прохождения раздела (оттепель), проводятся уроки по смежным видам программы.).</p>			
44 45 46 47	<p>Основы знаний по ФК «Техника безопасности и поведения на катке». <i>Способы физкультурной деятельности – уход за коньками.</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России . Основы техники бега на коньках. Скольжение на одной ноге, равновесия, бег по виражу, составление связок. Игры и эстафеты на льду. Соревнования на 100 метров. Развитие двигательных качеств.</p>	4	<p>Объясняют необходимость выполнения правил безопасности на катке. Раскрывают понятие техники конькобежных упражнений и правил соревнований по бегу на коньках. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на льду, соблюдая правила безопасности. Демонстрируют технику выполнения комбинации из 3 элементов, умение пробежать 100метров на коньках.</p>

--	--	--	--

Раздел: Волейбол 6 ч

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

<p>48 49</p>	<p>Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта - волейбол». Инструктаж ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойка игрока, приставной шаг, скачок, ходьба, бег, перемещение заданным способом на определенном участке, комбинации из освоенных передвижений, эстафеты с различными способами передвижения. Развитие координационных способностей. Комбинации из усвоенных упражнений. Игры и эстафеты с волейбольным мячом. Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта - волейбол». Инструктаж ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойка игрока, приставной шаг, скачок, ходьба, бег, перемещение заданным способом на определенном участке, комбинации из освоенных передвижений, эстафеты с различными способами передвижения. Развитие координационных способностей. Комбинации из усвоенных упражнений. Игры и эстафеты с волейбольным мячом.</p>	<p>2</p>	<p>Изучают историю игры волейбол, запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают основными приемами игры в пионербол и волейбол. Описывают технику изучаемых игровых действий. Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибок и находят способов их исправления. Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности. Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного изучения техники. Применяют технические приемы в простых тактических действиях. Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявляют волевые и личностные качества: настойчивость, инициативность, смелость, решительность, находчивость и честность. Проявляют умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют умение играть в пионербол по правилам.</p>
------------------	--	----------	--

<p>50</p> <p>51</p>	<p>Прием и передача мяча Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>2</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в пионербол и волейбол. Описывают технику изучаемых игровых действий. Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибок и находят способов их исправления. Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Применяют технические приемы в простых тактических действиях. Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Проявляют волевые и личностные качества: настойчивость, инициативность, смелость, решительность, находчивость и честность Проявляют умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют умение играть в пионербол по правилам.</p>
---------------------	--	----------	---

52 53	<p>Прием и передача мяча Совершенствование изученных приемов. Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом типа бег с изменением направления, скорости. Челночный бег, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2,3:2. Учебная игра на укороченной площадке по упрощенным правилам. Игра пионербол с элементами волейбола.</p>	2	<p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности. Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах. Применяют технические приемы в простых тактических действиях. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. Овладевают терминологией, относящейся к спортивной игре. Демонстрируют умение играть в волейбол по упрощенным правилам. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
----------	--	---	---

Раздел: Легкая атлетика 14 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

54	Основы знаний по ФК.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для
----	-----------------------------	--	---

	<p>(Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой).</p> <p>Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.</p> <p>Специально - подготовительные упражнения. Основы техники прыжка в высоту.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления.</p> <p>Самостоятельно используют легкоатлетические упражнения для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма.</p>
55 56	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Разучивание, закрепление, совершенствование техники. Расчет разбега, прыжки на результат</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий, эстафеты с бегом и прыжками.</p>	2	<p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p> <p>Демонстрируют технику прыжка в высоту перешагиванием.</p> <p>Показывают результат: 105 – 95- 85 (м.); 95-90-80(д.)</p>

<p>57 58</p>	<p>Основы знаний по ФК: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей .Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.Стартовый разгон. (Специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с максимальной скоростью 3x70м, максимально быстрый бег на месте, эстафеты, старты из различных исходных положений). Низкий старт. Финиширование. Эстафеты. (Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег со старта на 30 метров, встречная эстафета). Развитие скоростных способностей. (Бег со старта гандикапом, специальные беговые упражнения, повторный бег на короткие дистанции по прямой , на повороте, бег с максимальной скоростью с ходу, бег 60 м на результат.)</p>	<p>2</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют умение выполнять бег с высокого старта, финиширование. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике. Показывают результат: 10.0 -10.6-11.2(м.); 10.2-10.8-11.4 (д.)</p>
<p>59</p>	<p>Основы знаний по ФК Физическая культура в современном обществе. Развитие выносливости Развитие скоростной выносливости. (бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода отрезками до 80 метров, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка).</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>

			упражнений, соблюдают правила безопасности. <i>Демонстрируют</i> физические кондиции (скоростную выносливость) в беге на 300 метров.
60	Основы знаний по ФК: Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег на 1000 метров.	1	Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями. <i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности. <i>Демонстрируют</i> скоростную выносливость в беге на 1000 метров.
61 62	Основы знаний по ФК: «Здоровье и здоровый образ жизни». Гладкий бег Бег на 1500 метров без учета времени. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	2	<i>Раскрывают</i> понятие здорового образа жизни, выделяют основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. <i>Проявляют</i> волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность. <i>Определяют</i> собственный уровень выносливости по приведенным показателям. <i>Демонстрируют</i> технику гладкого бега по стадиону.
63 64 65	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей	3	<i>Демонстрируют</i> технику отведения руки для замаха. <i>Раскрывают</i> понятие техники легкоатлетических упражнений и правил соревнований по метанию и прыжкам в длину. <i>Описывают</i> технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.

	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу - вперед, ловля набивного мяча после броска партнера.		<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения метания мяча с разбега в целом.</p> <p>Показывают результат: 39-31-23 (м.), 26-23-19 (д.)</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
66	<p>Прыжки в длину с места на результат.</p> <p>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями; то же, но через набивные мячи, низкие барьеры. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Игры и эстафеты с прыжками.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности,</p> <p>Сдают контрольные нормативы.</p>
67	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров.</p> <p>Прыжки в длину с места на результат.</p> <p>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями; то же, но через набивные мячи, низкие барьеры. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.</p>	1	

Раздел: Туристические упражнения 3 часа

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной

<p>и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
68 69 70	<p>Основы знаний по ФК «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья, восстановления организма».</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Туристические упражнения. Полоса препятствий. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки, приземление на точность и сохранение равновесия, преодоление препятствий прыжковым бегом, бег по пересеченной местности, игры на местности.</p>	3	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в преодолении различных препятствий, основ ориентирования на местности.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе.</p>

7 класс

№	Тема	Кол-во час.	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел: Легкая атлетика 11ч</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. • готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
1.	<p>Основы знаний по ФК Первичный инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт в современной России.</p>	1	<p><i>Раскрывают значение</i> легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
2 3 4	<p>Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий старт Финальное усилие. Развитие скоростных способностей.</p>	3	<p><i>Соблюдают</i> технику безопасности. <i>Осваивают упражнения</i> для организации самостоятельных тренировок. <i>Раскрывают понятие техники</i> выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. <i>Выполняют</i> упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления. <i>Самостоятельно используют</i> легкоатлетические упражнения для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного</p>

			<p>воздействия на функции систем организма.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p>
5	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег на 60 м на результат.</p>	1	<p>Показывают результат: 9.4-10.2-11.0 (м.); 9.8-10.4-11.2(д.)</p>
6	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>	1	<p>Демонстрируют технику метания с места.</p> <p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p>
7.	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Вредные привычки</p> <p>Длительный бег. Развитие выносливости.</p> <p>Специальные беговые упражнения, многоскоки, упражнения на шинах.</p> <p>Тестирование в беге на 1000 метров</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику метания в целом.</p> <p>Показывают результат:39-31-23 (м.), 26-20-16(д.)</p>
8.	<p>Длительный бег. Развитие выносливости.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат.</p>	1	<p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность.</p> <p>Определяют собственный уровень выносливости по приведенным показателям.</p> <p>Демонстрируют технику гладкого бега по стадиону</p> <p>Демонстрируют скоростную выносливость в беге на 1000 метров.</p> <p>Демонстрируют технику отведение руки для замаха.</p> <p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p>
9.	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Вредные привычки</p> <p>Длительный бег. Развитие выносливости.</p> <p>Специальные беговые упражнения, многоскоки, упражнения на шинах.</p> <p>Тестирование в беге на 1000 метров</p>	1	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.</p>
10 11	<p>Преодоление препятствий.</p> <p>Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.</p>	2	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.</p>

<p>Раздел: Спортивные игры -4 часа. Футбол (юноши). Лапта (девушки).</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. • готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
12 13 14 15	<p>Спортивные игры (Футбол - юноши).</p> <p>Техника стоек, передвижений, поворотов, ударов по мячу. Основы тактики. (Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров).</p> <p>Спортивные игры (Русская лапта - девушки).</p> <p>Ловля и передача мяча. Выбивание. Дальние броски.</p>	4	<p>Организовывают совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику игровых действий, варьируют ее в зависимости от обстоятельств. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры для организации активного отдыха.</p>

	<p>Поддачи. Разбор правил игры. Основы тактики</p>	<p><i>Демонстрируют</i> умение играть в избранную игру по упрощенным правилам.</p> <p><i>Определяют</i> дозировку физических упражнений, необходимую для поддержания активности и уровня физической подготовки, в соответствии с возрастом и индивидуальными медицинскими показаниями.</p> <p><i>Планируют</i> самостоятельные занятия физкультурой, определяя содержание и объем физической нагрузки</p>
--	--	--

Баскетбол 17 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

16 17	<p>Основы знаний по ФК: «Краткая характеристика вида спорта – баскетбол». История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Остановка с мячом прыжком после ведения.</p> <p>Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p>	2	<p><i>Изучают</i> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. <i>Овладевают</i> основными приёмами игры в баскетбол <i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
18 19	<p>Основы знаний по ФК: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ловля и передача мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	2	<p><i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
20 21 22	<p>Ведение мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на</p>	3	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p>

	<p>месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой.</p>		<p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <i>Соблюдают</i> правила безопасности</p>
23 24	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Бросок мяча с места. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
25 26	<p>Бросок мяча в движении. Броски на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Техника индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.</p>	2	<p><i>Описывают технику</i> изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
27	<p>Основы знаний по ФК Адаптивная физическая культура Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций. Дальнейшее обучение технике движений. Броски на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита.</p>	1	<p><i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к спортивной игре. <i>Объясняют</i> правила и основы организации игры.</p>
28	<p>Тактика свободного нападения Сочетание приемов ловля мяча на месте - обводка 4 стоек – передача – ловля в движении –</p>	1	<p><i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	бросок 1 рукой после ведения. Учебная игра с разбором.		<i>Моделируют тактику</i> освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
29 30	Основы знаний по ФК Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов ловля мяча на месте - обводка 4 стоек – передача – ловля в движении – бросок 1 рукой после ведения. Нападение быстрым прорывом 2:1. Взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди». Учебная игра с разбором.	2	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Демонстрируют</i> выполнение зачетных упражнений.
31 32	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола.	2	<i>Организуют</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, <i>осуществляют судейство</i> игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
33	Развитие кондиционных и координационных способностей. Прыжки с поворотом на точность приземления. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, подвижные игры и эстафеты. Бег с тенью. Броски мяча по	1	<i>Используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей. <i>Организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. <i>Демонстрируют</i> умение играть в баскетбол.

	неподвижной и подвижной мишени. Овладение игрой. Учебная игра.		
<p>Раздел: Гимнастика 18ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. • готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
34	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>«Краткая характеристика вида спорта – гимнастика». История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	1	<p><i>Изучают</i> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><i>Различают</i> предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p><i>Овладевают</i> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p><i>Различают</i> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p><i>Определяют</i> значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений</p>

	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.		
35 36	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад (мальчики); мост, кувырок вперед, назад в полу - шпагат (девушки). Упражнения на гибкость. Упражнения на мышцы пресса. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.</p>	2	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Описывают технику обще - развивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способы их исправления.</p> <p>Выполняют упражнения в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.</p> <p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности, оказания взаимной страховки и помощи.</p> <p>Проявляют волевые качества: смелость, решительность, трудолюбие.</p> <p>Используют форму одежды, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
37	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>«Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий»</p> <p>Развитие гибкости.</p>	1	<p>Описывают технику обще - развивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и</p>

	<p>Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на растягивание. Комбинации для совершенствования техники акробатических упражнений. Обще - развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Броски набивного мяча 2 кг.</p>		<p>помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
38 39	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Упражнения в висе, равновесии.</p> <p>Обще - развивающие упражнения в парах. Подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина), передвижения в висе (высокая), махом назад соскок – мальчики. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор – девушки. Подтягивание на низкой и высоко перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Учет в акробатических упражнениях</p>	2	<p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Показывают результат в подтягивании: 8-5-3(м.); 19-15-11(д.)</p> <p>Демонстрируют выразительность, красоту движений</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий</p>
40 41	<p>Развитие силовых способностей. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах (учет).</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения на мышцы пресса.</p>	2	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
42	<p>Основы знаний по ФК: «Восстановительный массаж»</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений.</p>

	<p>Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Учет в упражнениях на бревне. Обще - развивающие упражнения без предметов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		<p><i>Составляют</i> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Используют</i> гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
43 44 45	<p>Основы знаний по ФК: Современные Олимпийские игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Обще – развивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	3	<p><i>Описывают</i> технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Используют</i> данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. <i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p>
46 47 48	<p>Основы знаний по ФК: Всероссийский комплекс ГТО Развитие силовой выносливости. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших</p>	3	<p><i>Используют</i> данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости <i>Составляют</i> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. <i>Выполняют</i> обязанности командира отделения. <i>Оказывают</i> помощь в установке и уборке снарядов. <i>Соблюдают</i> правила соревнований.</p>

	комбинаций упражнений. Правила соревнований.		
49 50 51	Основы знаний по ФК: Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. Индивидуальные комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями, используя средства гимнастики..	3	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Раздел: Лыжная подготовка 18ч.			
Содержание воспитательного потенциала раздела:			
<ul style="list-style-type: none"> • повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. • готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 			
52 53 54 55	Основы знаний по ФК «Краткая характеристика вида спорта – лыжные гонки». (История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности).	4	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,

	<p>Освоение техники лыжных ходов. Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.</p>		<p>используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Демонстрируют владение техникой изученных лыжных ходов.</p> <p>Демонстрируют физические кондиции (выносливость) в передвижении по дистанции.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях.</p>
56 57 58	<p>Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода. Передвижения с чередованием ходов, с переход с одного способа на другой без шага, через шаг, через два шага. Прохождение дистанции 2 км.</p>	3	
59 60 61	<p>Основы знаний по ФК: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта». Применение лыжных мазей. Требования к одежде занимающего лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным</p> <p>Развитие координационных способностей. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной мощности, с соревновательной скоростью, дистанции до 3 км</p>	3	
62 63 64	<p>Развитие скоростной выносливости.</p>	4	<p>Демонстрируют технику спусков и подъемов: торможение упором, поворот упором, спуски с поворотами.</p>

65	<p>Прохождение повторных отрезков 2-3 раза по 300 м. прохождение дистанции со средней скоростью по пересеченной местности. Учет в упражнениях на склоне. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, елочкой, упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</p>		<p>Проявляют волевые качества: настойчивость, трудолюбие, упорство, целеустремленность. Используют экипировку, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p>
66 67 68 69	<p>Основы знаний по ФК Основные этапы развития физической культуры в России. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной мощности, с соревновательной скоростью. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнования на дистанции 2 км.</p>	4	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>изученных лыжных ходов.</p> <p>Демонстрируют физические кондиции (выносливость) в передвижении по дистанции.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.</p>

			<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях.</p>
<p>Коньки - бчасов (При отсутствии условий для прохождения раздела (оттепель), проводятся уроки по смежным видам программы.).</p>			
70 71 72 73 74 75	<p>Основы знаний по ФК «Техника безопасности и поведения на катке».</p> <p>Способы физкультурной деятельности – уход за коньками.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России .</p> <p>Основы техники бега на коньках.</p> <p>Скольжение на одной ноге, равновесия, бег по виражу, составление связок. Игры и эстафеты на льду.</p> <p>Соревнования на 100 метров.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	6	<p>Объясняют необходимость выполнения правил безопасности на катке.</p> <p>Раскрывают понятие техники конькобежных упражнений и правил соревнований по бегу на коньках.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на льду, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения комбинации из 3 элементов, умение пробежать 100метров на коньках.</p>
<p>Раздел: Основы волейбола/ пионербол 9ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; 			

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

76 77	<p>Основы знаний по ФК «Краткая характеристика вида спорта - волейбол». Инструктаж ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойка игрока, приставной шаг, скачок, ходьба, бег, перемещение заданным способом на определенном участке, комбинации из освоенных передвижений, эстафеты с различными способами передвижения. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в движении. После перемещения и остановки, чередование передачи в стену и передачи над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Комбинации из усвоенных упражнений.</p>	2	<p>Изучают историю игры волейбол, Запоминают имена выдающихся спортсменов. . Описывают технику изучаемых игровых действий. Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления. Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности. Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах.</p>
----------	---	---	---

78	<p>Прием и передача мяча Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Пионербол с элементами волейбола.</p>	1	<p>Овладевают основными приемами игры в пионербол и волейбол. Описывают технику изучаемых игровых действий. Проявляют умения управлять эмоциональным состоянием. Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют умение играть в пионербол по правилам.</p>
----	---	---	--

79 80 81	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом типа бег с изменением направления, скорости.</p> <p>Челночный бег, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2.</p> <p>Овладение игрой</p> <p>Прием мяча снизу, передача мяча, нижняя и верхняя прямая подача, игровые задания с ограниченным количеством игроков и на укороченной площадке.</p>	3	<p><i>Соблюдают</i> правила поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p><i>Выполняют</i> правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах.</p> <p><i>Применяют</i> технические приемы в простых тактических действиях.</p> <p><i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Определяют</i> значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений.</p> <p><i>Используют</i> игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>
82 83 84	<p>Тактика игры.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Овладение игрой.</p> <p>Учебные игры с разбором ошибок. Судейство.</p>	3	<p><i>Организуют</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе.</p> <p><i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к спортивной игре.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умение играть в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Объясняют</i> правила и основы организации игры.</p>
<p>Раздел: Легкая атлетика 13ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; 			

		<ul style="list-style-type: none"> • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
<p>85</p> <p>Основы знаний по ФК. (Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой).</p> <p>Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Специально - подготовительные упражнения. Основы техники прыжка в высоту.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>1</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления.</p> <p>Самостоятельно используют легкоатлетические упражнения для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма.</p>
<p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>Основы знаний по ФК: Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разучивание, закрепление, совершенствование техники. Расчет разбега, прыжки на результат</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>3</p>	<p>Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных, координационных способностей.</p>

	Преодоление горизонтальных препятствий, эстафеты с бегом и прыжками.		<p><i>Демонстрируют</i> технику прыжка в высоту перешагиванием.</p> <p><i>Показывают результат: 120-110-100 (м.); 110-100-90 (д.)</i></p>
89 90 91	<p>Основы знаний по ФК Физическая культура в современном обществе.</p> <p>разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. (Специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с максимальной скоростью 3x70м, максимально быстрый бег на месте, эстафеты, старты из различных исходных положений).</p> <p>Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. (Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег со старта на 30 метров, встречная эстафета).</p> <p>Развитие скоростных способностей. (Бег со старта гандикапом, специальные беговые упражнения, повторный бег на короткие дистанции по прямой, на повороте, бег с максимальной скоростью с ходу, бег 60 м на результат.)</p>	3	<p><i>Изучают</i> историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умение выполнять бег с высокого старта, финиширование.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Измеряют результаты</i>, помогают их оценивать и проводить соревнования, <i>оказывают помощь</i> в подготовке мест занятий.</p> <p><i>Применяют</i> разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p><i>Выполняют контрольные упражнения и тесты</i> по легкой атлетике.</p> <p><i>Показывают результат:</i> 9.4-10.2-11.0 (м.); 9.8-10.4-11.2 (д.).</p>

92	<p>Основы знаний по ФК: Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Развитие выносливости Развитие скоростной выносливости. (Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода отрезками до 100 метров, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка).</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость) в беге на 300 метров.</p>
93	<p>Основы знаний по ФК: «Здоровье и здоровый образ жизни».</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность., в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростной выносливости. (Президентский тест на 1000 метров).</p>	1	<p>Демонстрируют технику метания с места.</p> <p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p> <p>Демонстрируют скоростную выносливость в беге на 1000 метров.</p>
94	<p>Основы знаний по ФК: «История отечественного спорта». (Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые</p>	1	<p>Показывают знания в истории отечественного спорта.</p> <p>Демонстрируют технику метания с места.</p> <p>Сдают контрольные нормативы и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p>

	<p>спортивные клубы в дореволюционной России).</p> <p>Гладкий бег Бег на 1500 метров без учета времени.</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>		<p><i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> скоростную выносливость в беге на 1000 метров.</p>
95	<p>Гладкий бег Бег на 1500 метров на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вперед, ловля набивного мяча после броска партнера. Гладкий бег Бег на 1500 метров на результат.</p>	1	<p><i>Демонстрируют</i> технику отведение руки для замаха.</p> <p><i>Сдают контрольные нормативы</i> и демонстрируют физические кондиции, в соответствии с возрастом, полом, медицинскими показаниями.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности.</p> <p>Показывают результат: 7.00-7.30-8.00 (м.); 7.30-8.00-8.30 (д.)</p>
96	<p>Основы знаний по ФК: Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.</p>	1	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов участников и победителей</p> <p>Раскрывают понятие техники легкоатлетических упражнений и правил соревнований по метанию и прыжкам в длину.</p>

	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Прыжки в длину с места на результат.</p> <p>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями; то же, но через набивные мячи, низкие барьеры. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вперед, ловля набивного мяча после броска партнера.</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения метания мяча с разбега в целом.</p> <p>Показывают результат: 39-31-23 (м.), 26-23-19 (д.)</p> <p>Определяют технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей.</p>
97	<p>Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров.</p> <p>Прыжки в длину с места на результат.</p> <p>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями; то же, но через набивные мячи, низкие барьеры. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.</p>	1	<p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного усвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивости, упорства, целеустремленности.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях максимальной результативности деятельности,</p> <p>Сдают контрольные нормативы.</p>
<p>Раздел: Туристические упражнения 3ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; 		
98 99 100	<p>Основы знаний по ФК «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья, восстановления организма».</p> <p>Туристические упражнения. Полоса препятствий. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки, приземление на точность и сохранение равновесия, преодоление препятствий прыжковым бегом, бег по пересеченной местности, игры на местности.</p>	3	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий. Формируют на практике туристские навыки в преодолении различных препятствий, основ ориентирования на местности.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе.</p>
<p>Раздел: Спортивные игры 5ч. Футбол (юноши). Лапта (девушки). Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; 			

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

<p>101</p> <p>102</p> <p>103</p> <p>104</p> <p>105</p>	<p>Основы знаний по ФК«Двигательный режим школьника».</p> <p>«Правила техники безопасности на воде»</p> <p>«Вредные привычки»</p> <p>Спортивные игры (Футбол - юноши). Техника стоек, передвижений, поворотов, ударов по мячу. Основы тактики. (Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров).</p> <p>Спортивные игры (Русская лапта - девушки). Ловля и передача мяча. Выбивание. Дальние броски. Подачи. Разбор правил игры. Основы тактики.</p>	<p>5</p>	<p>Организовывают совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий, варьируют ее в зависимости от обстоятельств.</p> <p>Выполняют правила игры.</p> <p>Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры для организации активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют умение играть в избранную игру по упрощенным правилам.</p> <p>Определяют дозировку физических упражнений, необходимую для поддержания активности и уровня физической подготовки, в соответствии с возрастом и индивидуальными медицинскими показаниями.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физической культурой, определяя содержание и объем физической нагрузки.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности в лесу и на воде.</p>
--	---	----------	--

8 класс

№	Тема	Кол–во час.	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел: Легкая атлетика 13ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
1.	<p>Основы знаний по ФК: Первичный инструктаж по охране труда. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх в Сочи.</p>	1	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен Российский период развития олимпийского движения в России. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
2 3 4	<p>Основы знаний по ФК: Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях</p>	3	<p>Соблюдают технику безопасности Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>

	<p>физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p>Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Низкий старт Финиширование. Развитие скоростных способностей.</p>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила.</p> <p>Показывают результат в беге 30 метров</p>
5	<p>Основы знаний по ФК: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.</p>	1	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют метательные упражнения для развития результат:</p> <p>Показывать результат: бег 60 метров 8.8-9.7-10.5 (м.); 9.7-10.2-10.7(д.)</p>
6	<p>Основы знаний по ФК Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Метание мяч на дальность</p>	1	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

	<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяч на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяч на дальность</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
7. 8 9	<p>Основы знаний по ФК: Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Длительный бег. Развитие выносливости Метание мяча на дальность (учет).</p>	3	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику метания в целом. Показывают результат метания мяча 42-37-28(м.), 27-21-17(д.)</p>
10	<p>Основы знаний ФК: Вредные привычки Длительный бег. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Тестирование в беге на 2000 метров</p>	1	<p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность.</p>

<p>11 12 13</p>	<p>Основы знаний ФК: Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в длину с места. Гладкий 6 минутный бег. Полоса препятствий.</p>	<p>3</p>	<p>Определяют собственный уровень выносливости по приведенным показателям. Демонстрируют скоростную выносливость в беге на 2000 метров. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>14</p>	<p>Основы знаний по ФК: Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Преодоление препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.</p>	<p>1</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

			Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
<p>Раздел: Спортивные игры - Футбол (юноши). Лапта (девушки). 3 ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
15 16 17	<p>Основы знаний по ФК: Возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>Спортивные игры (Футбол - юноши). Мальчики: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; .Спортивные игры (Русская лапта - девушки).</p>	3	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p>

	<p>разучивание подачи, правил игры, упражнения с мячом ловля</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры для организации активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют умение играть в избранную игру по упрощенным правилам.</p> <p>Определяют дозировку физических упражнений, необходимую для поддержания активности и уровня физичкой подготовки, в соответствии с возрастом и индивидуальными медицинскими показаниями.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физкультурой, определяя содержание и объем физической нагрузки</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
--	--	--	--

Баскетбол 12ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

1. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
2. готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
3. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
4. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

18	<p>Основы знаний по ФК: «Краткая характеристика вида спорта – баскетбол». История баскетбола. .Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p>Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
19	<p>Основы знаний по ФК: Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Ловля и передача мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника</p>	1	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
20 21	<p>Основы знаний по ФК:</p>	3	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для</p>

22	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.</p>		<p>укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
23	<p>Основы знаний по ФК: Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания</p> <p>Бросок мяча с места. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	1	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

24	<p>Основы знаний по ФК: Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх в Москве 1980 г</p> <p>Бросок мяча в движении. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра.</p> <p>Техника индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
25	<p>Основы знаний по ФК: Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p> <p>Позиционное нападение Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Учебная игра.</p>	1	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к спортивной игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
26	<p>Основы знаний по ФК: Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Тактика свободного нападения</p>	1	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>

	<p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.</p>		<p>используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
27	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.</p>	1	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют выполнение зачетных упражнений.</p>
28	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики</p>	1	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые</p>

	<p>нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Индивидуальная техника защиты Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3: 2. Учебная игра.</p>		<p>действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
29	<p>Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. Овладение игрой. Учебная игра.</p>	1	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют умение играть в баскетбол. Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

Раздел: Гимнастика 6 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

	<ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 		
30	<p>Основы знаний по ФК« Краткая характеристика вида спорта – гимнастика».</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p>	1	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Определяют значения гимнастических упражнений для развития формирования правильной осанки</p>
31	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p>Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p>	1	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способы их исправления.</p> <p>Выполняют упражнения в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.</p>

	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		
32	<p>Основы знаний по ФК: Основы знания о ФК: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>Развитие гибкости. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на растягивание. Комбинации для совершенствования техники акробатических упражнений. Обще - развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Броски набивного мяча 2 кг.</p>	1	<p>Описывают технику обще - развивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации Броски набивного мяча. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок Акробатическая комбинация зачёт.</p>
33	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Упражнения в висе, равновесии. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание</p>	1	<p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Показывают результат в подтягивании: 9-7-5(м.); 15-10-6(д.)</p>

	<p>вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Комбинация упражнения на бревне.</p>		
34	<p>Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. Показывают комбинацию в вися.</p>
35	<p>Основы знаний по ФК: Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.</p>	1	<p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Показывают упражнение на бревне</p>
36	<p>Основы знаний по ФК: Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды</p>	1	<p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>

	<p>соревнований, правила их проведения, известные участники и победители.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на скамейку.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок с поворотом на 90 градусов (девочки).</p> <p>Упражнения с гантелями.</p>		<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p> <p>Показывают результат прыжки на скакалке.</p>
37	<p>Основы знаний</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Развитие силовой выносливости.</p> <p>Прохождение гимнастической полосы препятствий. Девочки: бревно, акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок. Мальчики: гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок.</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Показывают технику лазанья по канату.</p>
<p>Раздел: Лыжная подготовка 10ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; 			

	<ul style="list-style-type: none"> • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 		
<p>38</p> <p>39</p>	<p>Основы знаний по ФК: Техника безопасности по лыжной подготовке. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах Освоение техники лыжных ходов. Скользкий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении Подъем в гору скользким шагом</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
<p>40</p> <p>41</p>	<p>Основы знаний по ФК: Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.</p>	<p>2</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

	<p>Развитие выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов,</p> <p>Прохождение дистанции 2 км.</p>		<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
42 43	<p>Основы знаний по ФК: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта». Применение лыжных мазей. Требования к одежде занимающего лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным</p> <p>Развитие координационных способностей. Коньковый ход Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной мощности, с соревновательной скоростью, дистанции до 2 км</p>	2	<p>Показывают технику попеременного двухшажного хода.</p>
44 45	<p>Развитие скоростной выносливости . Повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Совершенствование торможению и поворот упором. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом.</p> <p>Развитие выносливости. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности.</p>	2	<p>Демонстрируют технику спусков и подъемов: торможение упором, поворот упором, спуски с поворотами.</p> <p>Проявляют волевые качества: настойчивость, трудолюбие, упорство, целеустремленность.</p> <p>Используют экипировку, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> <p>Показывают технику торможение и поворот упором.</p>

46	<p>Основы знаний по ФК Этапы развития физической культуры в России. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой мощности, с соревновательной скоростью. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 2 км.</p>	1	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Демонстрируют владение техникой изученных лыжных ходов. Показывают результат: 13-14.00-14.30 (м), 14.00-15.00-16.00(д).</p>
----	---	---	---

Коньки - 2часов

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека

47 48	<p>Основы знаний по ФК : «Техника безопасности и поведения на катке». Способы физкультурной деятельности – уход за коньками. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх</p>	2	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют необходимость выполнения правил безопасности на катке. Раскрывают понятие техники конькобежных упражнений и правил соревнований по бегу на коньках. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее</p>
----------	--	---	--

	<p>Основы техники бега на коньках. Скольжение, равновесие на одной ноге, вращение. Бег по виражу. Игры и эстафеты на льду. Составление упражнения из 5 элементов. Игра в хоккей по упрощенным правилам. Бег на скорость до 500м</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>		<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p><i>Применяют</i> разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на льду, соблюдая правила безопасности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> технику выполнения комбинации из 5 элементов, умение пробежать 500метров на коньках.</p>
--	---	--	--

Раздел: Основы волейбола 6 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной

и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

49 50	<p>Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта - волейбол». Инструктаж ТБ по спортивным играм.</p> <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком)</p> <p>Развитие координационных способностей. Комбинации из усвоенных упражнений. Игры и эстафеты с волейбольным мячом.</p>	2	<p>Изучают историю игры волейбол, запоминают имена выдающихся спортсменов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых действий.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способов их исправления.</p> <p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместного изучения техники.</p> <p>Применяют технические приемы в простых тактических действиях.</p> <p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений.</p> <p>Проявляют волевые и личностные качества: настойчивость, инициативность, смелость,</p>
----------	--	---	---

			<p>решительность, находчивость и честность.</p> <p><i>Проявляют</i> умения управлять эмоциональным состоянием.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> умение играть в волейбол по правилам.</p>
51 52	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Концепция честного спорта.</p> <p>Прием и передача мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку;</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p>

	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		Объясняют правила и основы организации игры.
53 54	<p>Основы знаний по ФК: Самоконтроль ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. «Бомбардиры», « По наземной мишени» Учебная игра.</p> <p>Овладение игрой. Учебные игры с разбором ошибок. Судейство.</p>	2	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры,</p> <p>Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Раздел: Легкая атлетика 13 ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
55	<p>Основы знаний по ФК: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители</p> <p>Прыжки в высоту с разбега 7-9 шагов.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>

	<p>Специально - подготовительные упражнения. Основы техники прыжка в высоту.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Показывают результат: 125-115-105 (м.) 115-105-95 (д.)</p>
56 57	<p>Основы знаний по ФК: Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания.</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разучивание, закрепление, совершенствование, расчет места отталкивания, учет.</p> <p>Развитие координационных способностей. Преодоление горизонтальных препятствий, эстафеты с бегом и прыжками.</p>	2	
58	<p>Основы знаний по ФК: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила</p> <p>Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. (Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте сериями по 15 – 20 с.).</p>	1	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

59	<p>Основы знаний по ФК Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Низкий старт. Финиширование. Эстафеты. (Низкий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег со старта на 30 метров, встречная эстафета).</p> <p>Развитие скоростных способностей. (Бег со старта гандикапом, специальные беговые упражнения, повторный бег на короткие дистанции по прямой , на повороте, бег с максимальной скоростью с ходу, бег 30 м на результат.)</p>	1	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен Российский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
60	<p>Основы знаний по ФК: Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые</p>	1	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен Российский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

	упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Показывают результат: 9.0-9.7-10.5 (м.); 9.7-10.2-10.7 (д.)</p>
61 62 63	<p>Основы знаний по ФК: Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 1 км .</p> <p>Метание мяча на дальность с Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	3	<p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
64	<p>Метание мяча на дальность с Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Развитие выносливости Бег 1,5 км</p>	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

			<p>метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p> <p>Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p>
65	<p>Основы знаний по ФК: История отечественного спорта.</p> <p>Гладкий бег Бег на длинные дистанции</p> <p>Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров</p>	1	<p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Показывают результат: 40-35-28 (м.), 27-22-18 (д.)</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Выполняют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p> <p>Показывают результат: Техника бега на длинные дистанции. 10.00-10.40-11.40 (м.); 11.00-12.40-13.50(д.)</p>
66	<p>Основы знаний по ФК: Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	1	<p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Показывают результат: 40-35-28 (м.), 27-22-18 (д.)</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Выполняют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p> <p>Показывают результат: Техника бега на длинные дистанции. 10.00-10.40-11.40 (м.); 11.00-12.40-13.50(д.)</p>

67	<p>Основы знаний по ФК: Физическая культура в разные общественно-экономические формации.</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Раздел: Туристические упражнения 3 часа Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; • освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
68 69 70	<p>Основы знаний по ФК «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья, восстановления организма».</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Туристические упражнения.</p>	3	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в преодолении различных</p>

	<p>Полоса препятствий.</p> <p>Правила поведения в лесу. Экипировка для похода. Бег по пересеченной местности. Игра «Поиски сокровищ»</p>		<p>препятствий, основ ориентирования на местности. <i>Преодолевают трудности</i> и проявляют волевые качества личности. <i>Определяют</i> пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения. <i>Объясняют</i> важность бережного отношения к природе.</p>
--	---	--	---

9

класс

№	Тема	Кол-во час.	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Раздел: Легкая атлетика 6 ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; 			

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

1.	<p>Основы знаний по ФК: Первичный инструктаж по охране труда. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх в Сочи.</p>	1	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен Российский период развития олимпийского движения в России. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
2	<p>Основы знаний по ФК: Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Низкий старт Финиширование. Развитие скоростных способностей.</p>	1	<p>Соблюдают технику безопасности Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила. Показывают результат в беге 30 метров</p>
3	<p>Основы знаний по ФК:</p>	1	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют</p>

	<p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.</p>		<p>правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют метательные упражнения для развития результат: Показывать результат: бег 60 метров 8.4-9.2-10.0 (м.); 9.4-10.0-10.5(д.)</p>
4	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p>	1	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

5	<p>Основы знаний ФК: Вредные привычки Длительный бег. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Тестирование в беге на 2000 метров</p>	1	<p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации движений. Проявляют волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность. Определяют собственный уровень выносливости по приведенным показателям.</p>
6	<p>Основы знаний ФК: Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Бег</p>	1	<p>Демонстрируют скоростную выносливость в беге на 2000 метров. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Раздел: Спортивные игры

Футбол (юноши). Лапта (девушки).(1 час)

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

7	<p>Основы знаний по ФК: Возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>Спортивные игры (Футбол - юноши). Мальчики: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с о беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча;</p> <p>Спортивные игры (Русская лапта - девушки). разучивание подачи, правил игры, упражнения с мячом ловля</p>	1	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>
---	--	---	--

			<p>используют игры для организации активного отдыха.</p> <p>Демонстрируют умение играть в избранную игру по упрощенным правилам.</p> <p>Определяют дозировку физических упражнений, необходимую для поддержания активности и уровня физической подготовки, в соответствии с возрастом и индивидуальными медицинскими показаниями.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физкультурой, определяя содержание и объем физической нагрузки</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Баскетбол 12 ч.</p> <p>Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; • готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
8	<p>Основы знаний по ФК: «Краткая характеристика вида спорта – баскетбол». История баскетбола. .Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Основы знаний.</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые</p>

	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p>		<p>действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
9	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника</p>	1	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
10 11 12	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p>	3	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>

	<p>Основные правила их совершенствования</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.</p>		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>13 14</p>	<p>Основы знаний по ФК: Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания</p> <p>Бросок мяча с места. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	<p>2</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>15</p>	<p>Основы знаний по ФК:</p>	<p>1</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической</p>

	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p> <p>Позиционное нападение Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Учебная игра.</p>		<p>культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к спортивной игре. Объясняют правила и основы организации игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
16	<p>Основы знаний по ФК: Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Тактика свободного нападения Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.</p>	1	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
17	<p>Основы знаний по ФК: Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание,</p>	1	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	<p>восприятие, мышление, воображение, память)</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют выполнение зачетных упражнений.</p>
18	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Индивидуальная техника защиты Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3: 2. Учебная игра.</p>	1	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>

19	<p>Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. Овладение игрой. Учебная игра.</p>	1	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют умение играть в баскетбол. Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Раздел: Гимнастика 11ч. Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; • готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
20	<p>Основы знаний по ФК« Краткая характеристика вида спорта – гимнастика». Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>	1	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>

	<p>Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</p>		<p>Определяют значения гимнастических упражнений для развития формирования правильной осанки</p>
21	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p>Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине</p>	1	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Выполняют упражнения в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные ошибки и находят способы их исправления. Выполняют упражнения в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.</p>
22	<p>Основы знаний по ФК: Основы знания о ФК: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>Развитие гибкости.</p>	1	<p>Описывают технику обще - развивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>

	<p>Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на растягивание. Комбинации для совершенствования техники акробатических упражнений. Обще - развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Броски набивного мяча 2 кг.</p>		<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации Броски набивного мяча. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок Акробатическая комбинация зачёт.</p>
22	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Упражнения в вися, равновесии. Мальчики: из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	1	<p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Показывают результат в подтягивании: 9-7-5(м.); 15-10-6(д.)</p>

	Комбинация упражнение на бревне.		
23	<p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>	1	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p> <p>Показывают комбинацию в висте.</p>
24	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	<p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Показывают упражнение на бревне</p>
25 26	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.</p>	2	<p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>

	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на скамейку.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок с поворотом на 90градусов (девочки).</p> <p>Упражнения с гантелями.</p>		<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий.</p> <p>Показывают результат прыжки на скакалке.</p>
27 28	<p>Основы знаний</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Развитие силовой выносливости.</p> <p>Прохождение гимнастической полосы препятствий. Девочки: бревно, акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок. Мальчики: гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Упражнения на осанку. Упражнения на гибкость.</p>	2	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Показывают технику лазанье по канату.</p>
29 30	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы;</p>	2	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>

	<p>при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). ОРУ в парах. Упражнение для развития силы, гибкости.</p> <p>Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.</p>		<p>Соблюдают правила соревнований</p>
--	--	--	--

Раздел: Лыжная подготовка 10 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

<p>31 31</p>	<p>Основы знаний по ФК: Техника безопасности по лыжной подготовке. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,</p>
------------------	--	----------	---

	<p>Скользкий шаг без палок и с палками</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Повороты переступанием в движении</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом</p>		<p>основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>
33 34	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствование техники одновременных ходов,</p> <p>Прохождение дистанции 2 км.</p>	2	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Показывают технику попеременного двухшажного хода.</p>
35 36	<p>Основы знаний по ФК:</p> <p>«Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта». Применение лыжных мазей. Требования к одежде занимающего лыжами, техника безопасности при занятиях лыжным</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой</p>	2	

	и субмаксимальной мощности, с соревновательной скоростью, дистанции до 2 км		
37 38	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>. Повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Совершенствование торможению и поворот упором. Эстафеты.</p> <p>Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности.</p>	2	<p><i>Демонстрируют</i> технику спусков и подъемов: торможение упором, поворот упором, спуски с поворотами.</p> <p><i>Проявляют волевые качества:</i> настойчивость, трудолюбие, упорство, целеустремленность.</p> <p><i>Используют экипировку,</i> соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> <p>Показывают технику торможение и поворот упором.</p>
39 40	<p>Основы знаний по ФК</p> <p>Этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой мощности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Прохождение дистанции до 4,5 км.</p> <p>Соревнование 2 км.</p>	2	<p>. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Измеряют</i> результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p><i>Оказывают</i> помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила соревнований.</p> <p><i>Демонстрируют владение</i> техникой изученных лыжных ходов.</p> <p>Показывать результат: 13-14.00-14.30 (м), 14.00-15.00-16.00(д).</p>

Коньки - бчасов

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

	<ul style="list-style-type: none"> • готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; • готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом 		
<p>41 42 43 44 45 45</p>	<p>Основы знаний по ФК : «Техника безопасности и поведения на катке».</p> <p>Способы физкультурной деятельности – уход за коньками.</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх Основы техники бега на коньках.</p> <p>Скольжение, равновесие на одной ноге, вращение. Бег по виражу. Игры и эстафеты на льду. Составление упражнения из 5 элементов. Игра в хоккей по упрощенным правилам. Бег на скорость до 500м</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>6</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют необходимость выполнения правил безопасности на катке.</p> <p>Раскрывают понятие техники конькобежных упражнений и правил соревнований по бегу на коньках.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на льду, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения комбинации из 5 элементов, умение пробежать 500метров на коньках.</p>

--	--	--	--

Раздел: Основы волейбола 6 ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

46 47	<p>Основы знаний по ФК « Краткая характеристика вида спорта - волейбол». Инструктаж ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной</p>	2	<p>Изучают историю игры волейбол, запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают основными приемами игры волейбол. Описывают технику изучаемых игровых действий. Выполняют упражнения с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявляют типичные</p>
----------	--	---	---

<p>фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком)</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из усвоенных упражнений. Игры и эстафеты с волейбольным мячом.</p>		<p>ошибок и находят способов их исправления.</p> <p>Соблюдают правила поведения, личной гигиены и безопасности.</p> <p>Выполняют правила соответствующей спортивной игры. Выполняют изученные действия индивидуально, в группах, командах.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместного изучения техники.</p> <p>Применяют технические приемы в простых тактических действиях.</p> <p>Определяют значения выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений.</p> <p>Проявляют волевые и личностные качества: настойчивость, инициативность, смелость, решительность, находчивость и честность.</p> <p>Проявляют умения управлять эмоциональным состоянием.</p> <p>Демонстрируют умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют умение играть в волейбол по правилам.</p>
--	--	---

47 48	<p>Основы знаний по ФК Концепция честного спорта. Прием и передача мяча Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>

<p>49 50</p>	<p>Основы знаний по ФК: Самоконтроль ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. «Бомбардиры», « По наземной мишени» Учебная игра. Овладение игрой. Учебные игры с разбором ошибок. Судейство.</p>	<p>2</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
------------------	---	----------	---

Раздел: Легкая атлетика 15ч.

Содержание воспитательного потенциала раздела:

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

51	<p>Основы знаний по ФК: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Прыжки в высоту с разбега 7-9 шагов. Специально - подготовительные упражнения. Основы техники прыжка в высоту. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
52 53	<p>Основы знаний по ФК: Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разучивание, закрепление, совершенствование, расчет места отталкивания, учет. Развитие координационных способностей. Преодоление горизонтальных препятствий, эстафеты с бегом и прыжками.</p>	2	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Показывают результат: 130-120-110 (м.) 115-110- 100 (д.)</p>
54	<p>Основы знаний по ФК: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. (Специальные беговые упражнения. Бег с</p>	1	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

	<p>максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте сериями по 15 – 20 с.).</p>		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
55 56	<p>Основы знаний по ФК Физическая культура в современном обществе. Низкий старт. Финиширование. Эстафеты. (Низкий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров, бег со старта на 30 метров, встречная эстафета). Развитие скоростных способностей. (Бег со старта гандикапом, специальные беговые упражнения, повторный бег на короткие дистанции по прямой , на повороте, бег с максимальной скоростью с ходу, бег 30 м на результат.)</p>	2	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен Российский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
57 58	<p>Основы знаний по ФК: Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных</p>	1	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен Российский период развития олимпийского движения в России.</p>

	<p>спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.</p>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Показывают результат: 8.40-9.2-10.0 (м.); 9.4-10.0-10.5 (д.).</p>
<p>59 60</p>	<p>Основы знаний по ФК: Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Развитие выносливости Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 1 км .</p> <p>Метание мяча на дальность с Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p>2</p>	<p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

61	<p>Метание мяча на дальность с Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Развитие выносливости Бег 1,5 км</p>	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p> <p>Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p>
62	<p>Основы знаний по ФК: История отечественного спорта.</p> <p>Гладкий бег Бег на длинные дистанции</p> <p>Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров</p>	1	<p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
63	<p>Основы знаний по ФК: Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Показывают результат: 45-40-31 (м.), 28-23-18 (д.)</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Выполняют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрируют технику бега на длинные дистанции</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p> <p>Показывают результат: 9.20-10.00-11.00 (м.); 10.20-12.00-13.00(д.)</p>
64	<p><i>Основы знаний по ФК:</i> Физическая культура в разные общественно-экономические формации.</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
65	<p><i>Основы знаний по ФК:</i> Вредные привычки</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>

			<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p>Показывают результат прыжки в длину с разбега:</p>
<p>Раздел: Туристические упражнения Содержание воспитательного потенциала раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; • осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 			
66	<p>Основы знаний по ФК «Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья, восстановления организма».</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Туристические упражнения. Полоса препятствий.</p> <p>Правила поведения в лесу. Экипировка для похода. Бег по пересеченной местности. Игра «Поиски сокровищ»</p>	1	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовки. Составляют их содержание.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменившихся условий.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в преодолении различных препятствий, основ ориентирования на местности.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности.</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения.</p>

			Объясняют важность бережного отношения к природе.
--	--	--	--

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Материально техническая база	Количество штук
1.	Спортивная площадка	1 (1253 кв. м.)
2.	Спортивный зал	1 (63 кв. м.)
3	Спортивный городок	1
4	Тренажёрный зал	1
5	Раздевалка для девочек и мальчиков	1
6	Столы теннисный	2
7	Ботинки лыжные	15 пар
8	Клюшки	7
9	Коньки фигурные	9 пар
10	Коньки хоккейные	5 пар
11	Крепление лыжные	15 пар
12	Мячи арабские	12 штук
13	Мячи баскетбольные	5 штук
14	Мячи волейбольные	5 штук
15	Мячи футбольные	5 штук
16	Обручи гимнастические	20 штук
17	Палки лыжные	15 штук
18	Скакалки резиновые 10 штук	10 штук
19	Чехлы для коньков	10 штук
20	Бревно гимнастическое	1
21	Кольца баскетбольные	2
22	Скамейки гимнастические	5 штук
23	Стенка гимнастическая	8 пролётов
24	Стол для тенбола (Стол Тенбола)	2 стола
25	Бадминтон	10 штук
26	Гимнастические коврики	10 штук
27	Гимнастические маты	15 штук
28	Перекладина	1 штука
29	Перекладины навесные	8 штук
30	Козёл гимнастический	1
31	Мостик гимнастический	1
32	Канат	1
33	Компьютер	1
34	Монитор	1
35	Клавиатура	1
36	Мышка	1

- Учебник в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Под редакцией М.Я, Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва «Просвещение». 5-7 класс.

- Учебник в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва «Просвещение» 8-9 класс.

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

