

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Сардык
Унинского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:
Директор

Приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(предметная область «Физическая Культура и основы без-
опасности жизнедеятельности»)
5-9 класс 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
Русских Сергей Васильевич, учи-
тель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ с. Покрвоское

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС. Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медикобиологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятия, представлений, памяти, мышления.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные за-

дачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобрнауки России от 31.10.2003г. № 13-51263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Планируемые результаты освоения предмета

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и бла-

гоустроить места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового 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) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 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 подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для

себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важ-

ными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования зака-

ливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

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

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Цели и задачи воспитания
Лёгкая атлетика 8 часов			
Российские легкоатлеты- олимпийцы.	Олимпиады современности: странички истории лёгкой атлетики как олимпийского вида спорта. Требования безопасности перед началом и после занятий по лёгкой атлетике Тест 6-минутный бег. Определение нагрузки при длительном беге при развитии выносливости.	Знать: Олимпиады современности: странички истории лёгкой атлетики как олимпийского вида спорта. Требования безопасности перед началом и после занятий по лёгкой атлетике Уметь: регулировать физическую нагрузку при беге на выносливость; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся: 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть в усвоении ими социально значимых знаний); 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии и социально значимых отношений); 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел) Задачи: 1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися; 2) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – на уровне классных сообществ; 3) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и
ТБ на легкой атлетике	Правила выполнения, требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий бегом на короткие дистанции Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Влияние бега на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.. Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде во время занятий по лёгкой атлетике Влияние легкоатлетических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему Тест на развитие быстроты 30м.силы. Бег на выносливость. Низкий старт Специальные беговые упражнения.	Знать: Оказание первой помощи при травмах и ушибах. инвентарю и спортивной одежде во время занятий по лёгкой атлетике Влияние легкоатлетических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему Уметь: осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий при тестировании регулировать физическую нагрузку;	

	Многоскоки		реализовывать их воспитательный потенциал;
Метание мяча	<p>Правила выполнения, правила поведения во время метания малого мяча и развития физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м ; в горизонтальную и вертикальную цель(1на 1м) с расстояния 18м (ю), 12-14м (д); броски набивного мяча(3 кг, 2 кг)с места и с2-4 шаг вперед-вверх</p> <p>Низкий старт до 30 м.</p> <p>Бег по дистанции 70–80 м Бег на результат 100 м Финиширование. Бег 2000 м (м), 1500 м (д)</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие быстроты ::эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p>Выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Скоростно-силовых возможностей: всевозможные прыжки и многоскоки.</p>	<p>Знать: основные правила выполнения, правила поведения во время метания малого мяча и развития физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых</p> <p>Уметь осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой выполнения метания малого мяча; проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники бега на короткие дистанции, регулировать физическую нагрузку при развитии быстроты, выносливости, скоростно-силовых</p>	<p>4) организовывать профориентационную работу со школьниками;</p> <p>5) организовать работу школьных бумажных и электронных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;</p> <p>6) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности</p>
Кроссовый бег	<p>ЗОЖ и его реализация</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м ; в горизонтальную и вертикальную цель(1на 1м) с расстояния 18м (ю), 12-14м (д); броски набивного мяча(3 кг, 2</p>	<p>Знать: основные правила выполнения кроссового бега; правила поведения ; развития физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых;</p> <p>ЗОЖ и его реализация</p> <p>организация активного отдыха и профилактика алкоголизма и табакоку-</p>	

	<p>кг)с места и с2-4 шаг вперед-вверх Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м Бег на результат 100 м Финиширование. Бег 2000 м (м), 1500 м (д) Специальные беговые упражнения. Комплексы упражнений на развитие быстроты ::эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Скоростно-силовых возможностей: всевозможные прыжки и многоскоки. бегу Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека.</p>	<p>рения; Уметь осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой кроссового бега проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники метания и бега на короткие дистанции; регулировать физическую нагрузку при развитии быстроты, выносливости, скоростно-силовых ;</p>	
<p>Бег100 м</p>	<p>Самоконтроль на занятиях Правила соревнований по бегу на 60-100м Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м ; в горизонтальную и вертикальную цель(1на 1м) с расстояния 18м (ю), 12-14м (д); броски набивного мяча(3 кг, 2 кг)с места и с2-4 шаг вперед-вверх Бег 60-100м на результат; Бег 2000 м (м), 1500 м (д) Специальные беговые упражнения. Комплексы упражнений на развитие быстроты</p>	<p>Знать: внешние признаки утомления Уметь: вести самоконтроль самостоятельные занятия по совершенствованию техники кроссового бега и метания; выполнять элементы судейства соревнований по бегу на короткие дистанции использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности</p>	

	<p>::эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p>Выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Скоростно-силовых возможностей: всевозможные прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов, толчки и броски набивных мячей весом 3км с учётом возраста и пола</p>	
<p>Быстрота и выносливость</p>	<p>Утренняя гимнастика: правила выполнения</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов.</p> <p>Контроль за техникой метания малого мяча.</p> <p>Низкий старт до 30 м.</p> <p>Бег по дистанции 70–80 м Бег на результат 100 м Финиширование. Бег 2000 м (м), 1500 м (д)</p> <p>Специальные беговые упражнения. Комплексы упражнений на развитие быстроты (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), выносливости (бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка), скоростно-силовых возможностей (всевозможные прыжки и многоскоки).</p> <p>Метания в цель и на дальность разных снарядов, толчки и броски</p>	<p>Знать: требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>Уметь осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой выполнения метания малого мяча; регулировать физическую нагрузку при развитии быстроты, выносливости, скоростно-силовых использовать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в практической деятельности и повседневной жизни</p>

	<p>набивных мячей весом 3 кг с учётом возраста и пола.</p>	
Бег 2000 м	<p>Внешние признаки утомления Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Бег 2000 м (м), 1500 м (д) Специальные беговые упражнения. Комплексы упражнений на развитие быстроты ::эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Скоростно-силовых возможностей: всевозможные прыжки и многоскоки.</p>	<p>Знать : Внешние признаки утомления основные правила выполнения, правила поведения во время бега на длинные и средние дистанции Уметь: осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой выполнения прыжка в длину разными способами ; регулировать физическую нагрузку; проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств, совершенствованию техники бега на длинные и средние дистанции</p>
Метание гранаты	<p>Контроль подготовленности, правила соревнований по прыжкам в длину Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Обучение метанию <i>гранаты</i>. Бег 2000 м (м), 1500 м (д) Специальные беговые упражнения. Комплексы упражнений на развитие быстроты ::эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с</p>	<p>Знать: основные правила выполнения, правила поведения во время метания <i>гранаты</i>, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Уметь осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физической подготовленностью в прыжке в длину разными способами регулировать физическую нагрузку; выполнять эле-</p>

	максимальной скоростью Скоростно-силовых возможностей: всевозможные прыжки и многоскоки.	менты судейства соревнований;	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--

Гимнастика 12 часов

ТБ на гимнастике	Комплексы упражнений для коррекции осанки. Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно. Страховка и самостраховка. Упражнения за 8 класс Тестирование Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	Знать: Как формировать осанку и её значение в жизнедеятельности человека; гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; Уметь: проводить самостоятельные занятия составлять и выполнять упражнения на коррекцию осанки, развитие двигательных качеств; осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.	Цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся: 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть в усвоении ими социально значимых знаний); 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии и социально значимых отношений); 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел)
Движения и гибкость.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. От чего зависит гибкость человека и какие упражнения рекомендуются для её развития. Комплексы развития силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, Знакомство с гимнастическими упражнениями и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Из упора присев стойка на руках и голове.	Знать: От чего зависит гибкость человека и какие упражнения рекомендуются для её развития. основные правила развития гибкости, , правила закаливания организма Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь; составлять и выполнять упражнения по развитию силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;	Задачи: 1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися; 2) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – на уровне классных сообществ; 3) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал; 4) организовывать профориентационную работу со школьниками;

	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.</p>		<p>5) организовать работу школьных бумажных и электронных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал; 6) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности</p>
<p>Стойка на руках и голове</p>	<p>Основные этапы развития физической культуры в России:Создание Олимпийского комитета СССР, выступления на Олимпиадах. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости), Комплексы упражнений для профилактики коррекции осанки Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Знать: Основные этапы развития физической культуры в России:Создание Олимпийского комитета СССР, выступления на Олимпиадах основные правила выполнения, поведения упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики) равновесия на одной выпад вперед (девочки) и развития физических качеств гибкости, силы, координации Основные этапы развития физической культуры в России. Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники длинного кувырка с трех шагов разбега (мальчики), Упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики),равновесия на одной выпад вперед (девочки)</p>	
<p>Подъем переворотом</p>	<p>Основные этапы развития физической культуры в России: Первая Спартакиада народов СССР Правила поведения при занятиях на снарядах Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений на развитие</p>	<p>Знать: Основные этапы развития физической культуры в России: Первая Спартакиада народов СССР основные правила выполнения, поведения во время подъема переворотом силой (мальчики), подъема переворотом махом (девочки), развития силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом ма-</p>	

	<p>основных физических качеств – силы, Комплексы упражнений для профилактики утомления, Комплексы упражнений для профилактики коррекции осанки</p>	<p>хом девочки составлять и выполнять упражнения по развитию гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, с учетом индивидуальных особенностей развития организма; регулировать физическую нагрузку; .</p>	
<p>Размахивание и соскок.</p>	<p>Основные этапы развития физической культуры в России: Современные законы о физической культуре. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Размахивание и соскок ОРУ на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела, формирования телосложения.</p>	<p>Знать Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения; основные правила выполнения, поведения во время размахиваний и соскока и развития гибкости, силы скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в виси размахиванию и соскок; проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники подъема переворотом силой (мальчики), подъема переворотом махом (девочки регулировать физическую нагрузку; использовать приобретенные знания в повседневной жизни;</p>	
<p>Подъём переворотом. Поднятие ног в виси.</p>	<p>Основные этапы развития физической культуры в России: Олимпиада в Сочи <u>Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания.</u> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой (мальчики). Поднятие ног в виси: девочки Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – си-</p>	<p>Знать: Основные этапы развития физической культуры в России: Олимпиада в Сочи основные правила выполнения, поведения подъема переворотом; подтягивания в виси: мальчики. поднятия ног в виси: девочки ; развития гибкости, силы скоростно-силовых качеств Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники подъема переворотом силой (мальчики), подъема переворотом махом (девочки регулировать физическую нагрузку; выполнять ин-</p>	

	<p>лы, Комплексы упражнений для профилактики утомления</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики коррекции осанки</p> <p>,</p>	<p>дивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;</p>
Строевые упражнения	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема</p> <p>Правила поведения при лазании по канату</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела, формирования телосложения.</p>	<p>Знать: основные правила выполнения, поведения во время лазания по канату и развития гибкости, силы, скоростно-силовых качеств,</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках.</p> <p>регулировать физическую нагрузку; выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний; проводить самостоятельные занятия по профилактике регулирования массы тела, формированию телосложения.</p>
Лазание по канату	<p>Роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивной функции человека.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела, формирования телосложения.</p>	<p>Знать: основные правила выполнения, поведения во время лазания по канату в два приема и развития физических качеств; роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной составлять и выполнять регулировать физическую нагрузку; индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских</p>

		показаний; проводить самостоятельные занятия по профилактике регулирования массы тела, формированию телосложения
Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, выносливости Комплексы упражнений для профилактики утомления, Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Простейшие приемы гигиенического массажа.	Знать: основные правила выполнения опорного прыжка, поведения во время опорного прыжка и развития физических качеств Уметь: использовать приобретенные знания и умения гигиенического массажа в практической деятельности и повседневной жизни;
Полоса препятствий	Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, выносливости Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Простейшие приемы гигиенического массажа.	Знать: основные правила выполнения, поведения преодоления гимнастической полосы препятствий и развития физических качеств; правила закаливания организма и основные способы самомассажа; Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники опорного прыжка; регулировать физическую нагрузку; Выполнять опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.);
Опорный прыжок	Спартанское воспитание. У-Шу, Йога, Каратэ, «Детка» Иванова. система Амосова Стрейчинг, Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Шейпинг Оздоровит	Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники осуществлять тех-

	ельные танцы. Беседа ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, выносливости Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Комплексы упражнений для профилактики утомления, Комплексы упражнений для профилактики коррекции осанки	ники опорного прыжка; самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью. регулировать физическую нагрузку;
Контроль опорного прыжка.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, выносливости Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Комплексы упражнений для профилактики утомления, Комплексы упражнений для профилактики коррекции осанки Измерение массы тела и роста	Знать: Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию преодоления гимнастической полосы препятствий; осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой опорного прыжка

Баскетбол 4 часов

ТБ на баскетболе.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке Двигательные действия, физические качества; гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;	Знать: гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; знаний Уметь: играть в баскетбол выполнять позиционное нападение со сменой мест	Цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся: 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть в усвоении ими социально значимых знаний); 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии и социально значимых отношений); 3) в приобретении ими соответствующего этим
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде Двигательные действия, физические качества Правила баскетбола</p>		<p>ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел)</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися; 2) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление –на уровне классных сообществ; 3) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал; 4) организовывать профориентационную работу со школьниками; 5) организовать работу школьных бумажных и электронных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал; 6) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности
Правила соревнований	<p>Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 выполнять элементы судейства соревнований использовать правила соревнований в практической деятельности</p> <p>Знать: основные правила выполнения позиционного нападения регулировать физическую нагрузку;</p>	
Позиционное нападение	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Действия нападающего против нескольких защитников Учебная игра. Правила баскетбола Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию броска двумя руками от головы в прыжке-передача мяча, ведения мяча, броска в кольцо, действий нападающего против нескольких защитников;играть в баскетбол, выполнять элементы судейства соревнований; осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за выполнением позиционного нападения</p> <p>Знать: правила</p>	

		развития физических качеств силы, быстроты, координации; правила по баскетболу (мини-баскетболу)	
Ведение мяча,	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. действия нападающего против нескольких защитников Учебная игра Правила баскетбола Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Комплексы упражнений для профилактики утомления,	Уметь: осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за техникой ведения мяча, действий нападающего против нескольких защитников выполнять элементы судейства соревнований Знать: правила развития физических качеств силы, быстроты, координации; регулировать физическую нагрузку;	
Волейбол 7 часов			
ТБ на волейболе	Двигательные действия в игре волейбол Обучение верхней прямой подаче; Правила поведения на занятиях волейболом Волейбол-передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости), гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий фи-	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы; регулировать физическую нагрузку; Знать: основные правила выполнения верхней прямой подачи; развития физических качеств силы, быстроты, координации; регулировать физическую нагрузку;	Цель воспитания – личностное развитие школьников, проявляющееся: 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть в усвоении ими социально значимых знаний); 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии и социально значимых отношений); 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел) Задачи:

	зическими упражнениями; Правила поведения на занятиях волейболом		1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися; 2) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление –на уровне классных сообществ; 3) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал; 4) организовывать профориентационную работу со школьниками; 5) организовать работу школьных бумажных и электронных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал; 6) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности
Передача мяча через сетку	Командные (игровые) виды спорта. Обучение приему мяча снизу. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости), Правила поведения на занятиях физическими упражнениями	Уметь проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники перемещений и стоек; осуществлять самонаблюдение за техникой верхней прямой подачи; играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. Знать: основные правила выполнения приема мяча снизу, развития физических качеств силы, быстроты, координации; регулировать физическую нагрузку	
Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости), Правила поведения на занятиях физическими упражнениями	Уметь осуществлять самонаблюдение нижней прямой подачи, самоконтроль техники верхней прямой подачи; проводить самостоятельные занятия по совершенствованию . приему мяча снизу. играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы судейства соревнований; Знать: развития физических качеств силы, быстроты, координации; регулировать физическую нагрузку;	

<p>Нападающий удар.</p>	<p>Перемещение игрока. Обучение нападающему удару при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости), силы, быстроты, Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь осуществлять самоконтроль техники нижней прямой подачи.; проводить самостоятельные занятия по совершенствованию приема мяча снизу. играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы выполнять элементы судейства соревнований; Знать: основные правила выполнения нападающего удара при встречных передачах; правила развития силы, быстроты, координации регулировать физическую нагрузку;</p>	
<p>Специальная подготовка</p>	<p>Обучение передаче мяча сверху через сетку Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости),Измерение веса, массы тела ТБ на уроках Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Комплексы упражнений для профилактики утомления,</p>	<p>Уметь: осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием ;проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники нападающего удара ; играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы Знать: основные правила выполнения передачи мяча сверху через сетку и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>	
<p>Игра в волейбол</p>	<p>Обучение передаче мяча сверху через сетку Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Комплексы упражнений</p>	<p>Уметь : осуществлять самонаблюдение за техникой передачи мяча сверху через сетку, самоконтроль за физическим развитием ;;проводить самостоятельные занятия по совершенствованию пе-</p>	

	<p>на развитие основных физических качеств координации (ловкости), Учебная игра. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Измерение веса, массы тела</p>	<p>редаче мяча сверху через сетку. нападающему удару при встречных передачах, применять в игре технические приемы выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы судейства соревнований; Знать: основные правила выполнения передачи мяча сверху через сетку и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>
Игра в волейбол	<p>Роль спортигр в организации свободного отдыха . Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств координации (ловкости), Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь проводить самостоятельные занятия по совершенствованию передачи мяча сверху через сетку осуществлять самоконтроль техники нападающего удара при встречных передачах; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности выполнять элементы судейства соревнований выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы судейства соревнований; ; Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>
ТБ на лыжной подготовке	<p>Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде Двигательные действия лыжной подготовки Основные</p>	<p>Уметь: осуществлять самонаблюдение за техникой попеременный двушажный ход ., самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой вы-</p>

	<p>способы передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения). Одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, коньковый ход</p> <p>Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении. . Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, быстроты</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики утомления.</p> <p>Прохождение дистанции 1км .</p>	<p>полнения двигательных действий;</p> <p>Знать: гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>
Одновременный двухшажный ход	<p>Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке. Физические качества. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, быстроты</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики утомления,</p> <p>Прохождение дистанции 1км</p>	<p>Уметь: составлять и выполнять упражнения по развитию физических качеств выносливости, быстроты с учетом индивидуальных особенностей развития организма;</p> <p>Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом</p> <p>Знать: основные правила выполнения одновременного двухшажного хода и развития выносливости, быстроты ; регулировать физическую нагрузку;</p>
Одновременный двухшажный ход	<p>Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p>	<p>Уметь: составлять и выполнять упражнения по развитию физических качеств выносливости, быстроты с учетом индивидуальных особен-</p>

	<p>Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, быстроты</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики утомления,</p> <p>Прохождение дистанции 1км</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>ностей развития организма;</p> <p>Передвигаться на лыжах одновременно двухшажным ходом</p> <p>Знать: основные правила выполнения одновременного двухшажного хода и развития выносливости, быстроты ; регулировать физическую нагрузку;</p>
<p>переход с одного хода на другой</p>	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, быстроты</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики утомления,</p> <p>Прохождение дистанции 1км</p> <p>Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.</p> <p>Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа.</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники передвижения на лыжах ; самонаблюдение за техникой одновременного двухшажного хода</p> <p>Передвигаться на лыжах, переходить с одного хода на другой. Знать: основные правила выполнения перехода с одного хода на другой и развития физических качеств выносливости быстроты; регулировать физическую нагрузку;</p>
<p>Одновременный одношажный ход</p>	<p>Роль занятий лыжами на закаливание организма</p> <p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе..</p> <p>Закаливающие процедуры и простейшие приемы</p>	<p>Уметь : проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники одновременно двухшажного хода , попеременного двухшажного хода, осуществлять самонаблюдение перехода с одного хода на другой,</p> <p>Знать: основные правила выполнения одновременного одношажного хода и развития физических качеств выносливости, быстроты; регулировать физическую нагрузку;</p>

	гигиенического массажа.	
Одновременный бесшажный ход	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости,</p> <p>Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники одновременного двушажного хода перехода с одного хода на другой, осуществлять самонаблюдение за техникой одновременного одношажного хода; самоконтроль за техникой выполнения попеременного двушажного хода</p> <p>Знать: основные правила выполнения одновременного Бесшажного хода и развития физических качеств выносливости, быстроты;; регулировать физическую нагрузку;</p>
Одновременный бесшажный ход	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости,</p> <p>Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. Применение лыжных мазей.</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники одновременного двушажного хода перехода с одного хода на другой, осуществлять самонаблюдение за техникой одновременного одношажного хода; самоконтроль за техникой выполнения попеременного двушажного хода</p> <p>Знать: основные правила выполнения одновременного Бесшажного хода и развития физических качеств выносливости, быстроты;; регулировать физическую нагрузку;</p>
Контроль одновременного двушажного хода	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Комплексы упражнений на развитие основных физи-</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники перехода с одного хода на другой, попеременного двушажного хода осуществлять самонаблюдение за техникой од-</p>

	<p>ческих качеств выносливости, быстроты</p> <p>Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Правила поведения на занятиях на горе.</p>	<p>новременного бесшажного хода; самоконтроль за техникой выполнения одновременного двушажного хода</p> <p>Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Закаливающие Знать: основные правила выполнения спусков, подъемов, торможений и развития физических качеств выносливости, быстроты; регулировать физическую нагрузку;</p>
Преодоление уклонов	<p>Правила поведения на занятиях на контруклоне</p> <p>Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках, контруклонах Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, быстроты</p> <p>Прохождение дистанции 3км со сменой ходов Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа.</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию техники перехода с одного хода на другой, попеременного двухшажного хода; осуществлять самонаблюдение за техникой спусков, подъемов, торможений самоконтроль техники одновременного бесшажного хода;</p> <p>Знать: основные правила выполнения преодоления контр уклонов и развития физических качеств выносливости, быстроты;; регулировать физическую нагрузку;</p>
Правила соревнований,	<p>Контроль техники одновременного одношажного хода Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, быстроты Прохождение дистанции 1км. на время</p> <p>Правила спортивных соревнований, нормы эти-</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию преодоления контр уклонов, техники попеременного двухшажного хода одновременного одношажного хода, спусков, подъемов, торможений осуществлять самонаблюдение за техникой попеременного четырехшажного хода, осуществлять самоконтроль ФИЗИЧЕ-</p>

	ческого общения в соревновательной деятельности	СКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ , использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности выполнять элементы судейства соревнований Знать:
Торможение «плугом»	Роль занятий лыжными гонками в закаливании организма Контроль техники одновременного одношажного хода Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости,быстроты Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. Повышение работоспособности с помощью занятий лыжами. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека.	Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию преодоления контр уклонов, техники попеременного двухшажного хода попеременного четырехшажного хода, спусков, подъемов, торможений; заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; Знать: основные правила выполнения торможения «плугом» и развития физических качеств выносливости, быстроты;; регулировать физическую нагрузку;
Коньковый ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости,быстроты Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями	Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию преодоления контр уклонов, техники попеременного двухшажного хода спусков, подъемов, торможений; одновременного одношажного, двушажного хода; осуществлять самонаблюдение за техникой торможения «плугом»»; выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга Знать: основные правила выполнения конькового хода и развития физических качеств выносливости,быстроты;

		регулировать физическую нагрузку;	
Бег 2 км	<p>Нормы этического общения в соревновательной деятельности Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Контроль физической подготовленности к бегу 2 км .</p> <p>. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь: Осуществлять самоконтроль за физической подготовленностью к бегу 2 км , техникой выполнения двигательных действий; передвигаться на лыжах и спускаться с гор</p> <p>Знать: технику основных способов выполнения лыжных</p>	
Бег 3 км	<p>Комплексы упражнений для профилактики утомления Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости,быстроты</p> <p>Прохождение дистанции 3-4км со сменой ходов</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию конькового хода: изученных ходов Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке</p> <p>Знать: основные правила выполнения упражнений для профилактики утомления, регулировать физическую нагрузку;</p>	
Бег 3 км	<p>Комплексы упражнений для профилактики утомления Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости,быстроты</p> <p>Прохождение дистанции 3-4км со сменой ходов</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Уметь: соблюдать правила соревнований</p> <p>Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>	
Одновременный одношажный ход	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход Торможение плугом Подъем «елочкой». Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливо-</p>	<p>Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке</p> <p>Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>	

	сти,быстроты Прохождение дистанции 3-4км. в среднем темпе Правила поведения на занятиях физическими упражнениями Виды мазей	
Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 км. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке выполнять элементы судейства соревнований осуществлять самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения Попеременный двушажный ход
Бег 3 км	Основные этапы развития физической культуры в России. Бег на лыжах 3 км	Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку; Уметь применять изученный материал в соревновательной обстановке выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
Зимние олимпийские игры	Основные этапы развития физической культуры в России. Бег на лыжах 2км	
ТБ при прыжках	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств быстроты,	Знать: правила выполнения прыжка в высоту способом перешагивание; правила поведения при прыжках в высоту Уметь: осуществлять самонаблюдение за техникой прыжка в высоту способом перешагивание, самоконтроль за физическим развитием и подготовленностью

Прыжки в высоту	<p>Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы,</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств быстроты,</p>	<p>Знать: правила поведения при прыжках в высоту; основные правила развития физических качеств;</p> <p>Уметь: осуществлять самонаблюдение за техникой прыжка в высоту способом перешагивание; самоконтроль за физическим развитием и подготовленностью</p> <p>основные правила развития физических</p>	
ТБ в единоборствах	<p>Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Двигательные действия, физические качества</p> <p>Комплексы упражнений на гибкость. Двигательные действия, физические качества при занятиях единоборствами . Стойки и передвижения в стойке</p> <p>Захваты рук и туловища «вытолкни из круга» Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	<p>Знать: правила выполнения стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, правила поведения при выполнении упражнений на занятиях единоборствами действий;</p> <p>гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий единоборствами</p> <p>Уметь: осуществлять самонаблюдение за техникой; стойки и передвижения в стойке, захватов рук и туловища, самоконтроль за физическим развитием и подготовленностью</p>	
Освобождение от захватов	<p>Освобождение от захватов «Бой петухов» Стойки и передвижения в стойке</p> <p>Захваты рук и туловища «вытолкни» «вытолкни из круга» Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела, формирования телосложения.</p>	<p>Знать: правила выполнения правила поведения при выполнении освобождения от захватов; упражнений на занятиях единоборствами;</p> <p>гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий единоборствами</p> <p>Уметь: осуществлять самонаблюдение самоконтроль за техникой освобождения от захватов; проводить самостоятельные занятия по</p>	

		совершенствованию стойки и передвижения в стойке, захватов рук и туловища4 самоконтроль за физическим развитием и подготовленностью
борьба за предмет	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Борьба за предмет «Перетягивание в парах» Приёмы борьбы за выгодное положение»Часовые и разведчики» Освобождение от захватов «Бой петухов» Стойки и передвижения в стойке Захваты рук и туловища «вытолкни Силовые упражнения и единоборства в парах	Знать: основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки правила выполнения правила поведения при выполнении борьбы за предмет ; упражнений на занятиях единоборствами; Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию стойки и передвижения в стойке, захватов рук и туловища; приёмов освобождения от захватов;
Обучение приёмам страховки	Основные этапы развития физической культуры в России Упражнения по овладению приёмами страховки Силовые упражнения и единоборства в парах	Знать: этапы развития физической культуры в России правила выполнения правила поведения по овладению приёмами страховки упражнений по овладению приёмами страховки ; упражнений на занятиях единоборствами; Уметь: проводить самостоятельные занятия по совершенствованию борьбы за предмет; стойки и передвижения в стойке, захватов рук и туловища; приёмов освобождения от захватов;
Сюжетно-образные игры.	Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Упражнения с культурно-этнической направленностью	Уметь выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; Знать: основные правила выполнения двига-

	<p>стью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. «Русская лапта» Городки</p>	<p>тельных действий, правила поведения в игре «Русская лапта» и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>
<p>национальные виды спорта</p>	<p>Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. «Русская лапта» Городки</p>	<p>Уметь выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; Знать: основные правила выполнения двигательных действий, правила поведения в игре «Русская лапта» и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>
<p>Прыжок в длину</p>	<p>Нагрузка. Прыжок в длину согнув ноги Медленный бег до 2 минут. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств быстроты,</p>	<p>Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм проводить самостоятельные занятия по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов; Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;</p>
<p>прыжок в длину «согнув ноги»</p>	<p>Прыжок в длину согнув ноги Медленный бег до 2 минут. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств быстроты,</p>	<p>Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений в беге на короткие дистанции и технических приемов;</p>

		Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;
Игра в футбол	Контроль физической подготовленности прыжку в длину с разбега Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность; Прыгать в длину с разбега; Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;
Бег 2000 м	Оздоровительная ходьба и бег. Контроль физической подготовленности в беге 60 м Бег в равномерном темпе 15 минут Метание мяча на дальность Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств выносливости, Игра в футбол	Уметь бегать 60м в максимальном темпе, с правильной техникой; бежать в равномерном темпе 15 минут; выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;
Правила поведения при плавании	Гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий плаванием в открытых водоёмах Подготовительные упражнения на суше к выполнению плаванием способами : вольный стиль, на спине, брасс Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять подводящие упражнения на суше по освоению способов плавания вольный стиль, на спине, брасс. Знать: основные правила игры «Русская лапта» и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;
Игра в футбол	Контроль физической подготовленности прыжку в длину с разбега Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность; Прыгать в длину с разбега; Знать: основные прави-

		ла выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;	
Бег 2000 м	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Оздоровительная ходьба и бег. Контроль физической подготовленности в метании малого мяча Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Домашнее задание на лето.	Уметь: метать мяч с максимальным усилием с правильной техникой. бежать в равномерном темпе 2000 м Знать: основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; регулировать физическую нагрузку;	
Преодоление препятствий.	Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий; выполнять правила проведения туристических походов; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности . Знать: основные правила выполнения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий; правила игры «Русская лапта»	
передача мяча, ведение	Правила игры в футбол Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты;	Знать: правила выполнения элементов футбола, правила игры, правила безопасности во время занятий футболом Уметь: применять изученные элементы в игровых ситуациях.	
Финты	Правила игры в футбол Стойка игрока, переме-	Знать: правила выполнения элементов футбо-	

	<p>щения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты;</p>	<p>ла, правила игры, правила безопасности во время занятий футболом Уметь: применять изученные элементы в игровых ситуациях.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--