МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию»
МКОУ «Островновская СОШ»

РАССМОТРЕНО

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

Приказ № 13 от « 16 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.И. Зяблицева

Приказ № 193 от «19» августа 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 8 класса
основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

с. Островное 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся **8 класса** разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 «О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений»), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная **цель** конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;
 - Приказ Минобрнауки России № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»;
 - Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Основная общеобразовательная программа МКОУ «Островновская СОШ»), в том числе учебный план начального общего образования;
 - Программа развития универсальных учебных действий МКОУ «Островновская СОШ»
- а также:
- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – 5-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 61 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеев А. П. : Просвещение, 2022

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;

- Базисный учебный план;

- Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. – Барнаул, КГБУ АКИПКРО, 2015),

а также локальным документом:

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения;

переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 класс

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

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

— • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

— • 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;

— • 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

- **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- Предметные результаты отражают:

— • 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов

внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования

физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы - выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

8 класс

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Комментарий: Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в

связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Комментарий: После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразие условий выполнения упражнений, дальности разбега в метаниях и прыжках, веса и формы метательных снарядов, способов преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

!!!!!!Способы прыжков определяются в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах предусмотрено использование других, более сложных спортивных способов прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые

упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

С 5 класса планируется обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Элементы единоборств.

Комментарий: в Учебно-тематическом планировании авторской программы предусмотрено изучение данного раздела в 8-9 классе. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Изучение данного раздела возможно в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Выпускник научится демонстрировать

Примерные учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

по предмету физкультура

8 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1	48	43	38	38	33	25

мин. из положения лежа						
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Распределение учебного времени по часам – 8 класс

	8 класс
1. Основы знаний (в процессе урока)	
2. Базовые виды спорта школьной программы	68
2.1. Гимнастика	14
2.2. Легкая атлетика	14
2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	14
2.4. Баскетбол	8
2.5. Волейбол	6
2.6. Футбол	3
2.7. Гандбол	3
2.8. Элементы единоборств	2
3. Прикладная физическая подготовка	2
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2. Прикладно-ориентированная деятельность	2
ВСЕГО	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Тема урока	К-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	фактически
Раздел 1. Что вам надо знать (в процессе уроков, интегрирован в Раздел 2)									
1	Физическое развитие человека		О-п	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленности</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	Оперативный			
2	Физическое развитие человека		О-п	<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.</p>	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	Оперативный			

				Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения					
3	Физическое развитие человека		О-п	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>	Оперативный			
4	Физическое развитие человека		О-п	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	Оперативный			
5	Самонаблюдение и самоконтроль		О-п	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	Оперативный			

				Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности				
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		О-п	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	Оперативный			
7	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений		О-п	<p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p>	Оперативный			

	(технических ошибок)				Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок				
8	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		О-п	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режимедня.	Оперативный			
9	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		О-п	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для	Оперативный			

				<p>требования к банным процедурам</p>	<p>закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>				
10	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		О-п	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	Оперативный			
11	Совершенствование физических способностей		О-п	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p> <p>Основные правила</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием</p>	Оперативный			

				их совершенствования	физических способностей и основных систем организма				
12	Адаптивная физическая культура		О-п	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	Оперативный			
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка		О-п	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	Оперативный			
14	История возникновения и формирования физической культуры		О-п	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила	Оперативный			

				развитии древних Олимпийских игр виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	соревнований				
15	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)		О-п	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Оперативный			
16	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		О-п	Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных	Оперативный			

				Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»				
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (72ч.)									
2.1. Баскетбол (8ч.)									
1	Инструктаж по технике безопасности и на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий			
2	Освоение ловли и передач мяча.	1	О-о	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	Оперативный			

					безопасности.				
3	Освоение ловли и передач мяча.	1	О-о	<p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
4	Освоение техники ведения мяча.	1	О-о	<p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Оперативный			
5	Овладение техникой бросков мяча.	1	О-о	<p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>	Оперативный			

					соблюдают правила безопасности.				
6	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	1	О-о	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
7	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	1	О-о	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
8	Освоение индивидуальной техники защиты	1	О-о	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Оперативный			

					<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>				
9	Освоение индивидуальной техники защиты	1	О-о	<p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
10	Освоение тактики игры	1	О-о	<p>Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	Оперативный			

					деятельности				
11	Освоение тактики игры	1	О-о	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	Оперативный			
12	Освоение тактики игры	1	О-о	Нападение быстрым прорывом (3:2).	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	Оперативный			
13	Освоение тактики игры. Закрепление техники	1	О-о	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	Оперативный			

	перемещени й, владения мячом и развитие координаци онных способносте й			«заслон», восьмёрка). Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности				
14	Освоение тактики игры Закрепление техники владения мячом и развитие координаци онных способносте й	1	О-о	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Опер атив ный			
15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторн ых способносте й		О-т	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Опер атив ный			

					<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>				
16	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	О-т	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических</p>	Оперативный			

					<p>способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>				
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	О-т	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	Оперативный			

18	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Защита реферата (тему смотреть в учебнике)</p>	1	О-т	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	Текущий			
2.2. Гандбол (3 ч.)									
1	<p>Инструктаж по технике безопасности и на уроках гандбола.</p> <p>Овладение техникой передвижений,</p>	1	О-п	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола.</p> <p>Совершенствование передвижений остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Совершенствование</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действия, повторяют их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют</p>	Оперативный			

	остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча			техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				
2	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	1	О-о	Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
3	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	О-о	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			

					<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>				
4	Освоение тактики игры	1	О-о	<p>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	Оперативный			
5	Освоение тактики игры	1	О-о	<p>Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	Оперативный			

					деятельности				
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Защита реферата (тему смотреть в учебнике)	1	О-т	Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.</p>	Текущий			
2.3. Футбол (3ч.)									
1	Инструктаж по технике безопасности и на уроках футбола. Овладение	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники передви-	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	Оперативный			

	техник пере- движений, остановок, поворотов и стоек.			жений, остановок, поворотов и стоек.	выявля и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				
2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техник ударов по воротам			Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявля и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Опер атив ный			
3	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техник ударов по воротам	1	О-о	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявля и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Опер атив ный			

					процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности				
4	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	О-о	Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники владения мячом	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
5	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	О-о	Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники владения мячом	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>	Оперативный			

	й.				<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>				
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	О-т	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>	Оперативный			

					используют игру в футбол как средство активного отдыха				
2.4.Волейбол (6 ч.)									
1	Инструктаж по технике безопасности и на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
2	Освоение техники приёма и передач мяча	1	О-о	Передачи сверху и снизу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Оперативный			

					совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				
3	Освоение техники приёма и передач мяча	1	О-о	Передачи сверху и снизу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
4	Освоение техники приёма и передач мяча	1	О-о	Передачи сверху и снизу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
5	Освоение техники нижней	1	О-о	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	Оперативный			

	прямой подачи				действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				
6	Освоение техники нижней прямой подачи	1	О-о	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
7	Освоение техники прямого нападающего удара	1	О-о	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Оперативный			

					освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				
8	Освоение техники прямого нападающего удара	1	О-о	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
9	Освоение техники прямого нападающего удара	1	О-о	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
10	Самостоятельные занятия.	1	О-о	Упражнения по совершенствованию координационных,	Используют названные упражнения, подвижные игры и	Оперативный			

				<p>скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>				
11	<p>Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	Оперативный			
12	<p>Освоение тактики игры. Закрепление техники владения</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,</p>	Оперативный			

	мячом и развитие координационных способностей			Совершенствование координационных способностей	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>				
13	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	1	О-о	<p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как</p>	Оперативный			

					<p>средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>				
14	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости	1	О-о	Дальнейшее развитие выносливости	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия</p>	Оперативный			

					<p>волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития выносливости.</p>				
15	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Защита реферата (тему смотреть в учебнике)</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p>	Оперативный			

					Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей				
2.5. Гимнастика (14 ч.)									
1	Инструктаж по технике безопасности. Овладение строевых упражнений. Знания о физической культуре.	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Инструктаж по технике безопасности. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Оперативный			
2	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных	Оперативный			

				вис присев.	упражнений.				
3	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	<p>Мальчики: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p> <p>Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	Оперативный			
4	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	<p>Мальчики: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p> <p>Девочки: вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	Оперативный			
5	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	<p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	Оперативный			

6	Освоение опорных прыжков.	1	О-о	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный			
7	Освоение опорных прыжков	1	О-о	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оперативный			
8	Освоение опорных прыжков	1	О-о	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оперативный			
9	Освоение акробатических упражнений	1	О-о	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;</p>	Описывают технику акробатических упражнений, демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			
10	Освоение акробатичес	1	О-о	Мальчики: кувырок вперёд и назад;	Описывают технику акробатических	Оператив			

	ких упражнений			длинный кувырок; Девочки: кувырки вперёд и назад.	упражнений, демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	ный			
11	Освоение акробатичес ких упражнений		О-о	Мальчики: стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений, демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Опер атив ный			
12	Освоение акробатичес ких упражнений. Овладение организаторс кими умениями.	1	О-о	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	Демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	Опер атив ный			

				Дозировка упражнений	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.				
13	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1	О-о	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий</p>	Оперативный			
14	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие	1	О-о	Совершенствование скоростно-силовых способностей, двигательных	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей,	Оперативный			

	гибкости. Защита реферата (тему смотреть в учебнике)			способностей.	гибкости.				
2.6. Легкая атлетика (14 ч.)									
1	Инструктаж по технике безопасности и на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре Овладение техникой спринтерского бега.	1	О-п	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до 30 м.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	Оперативный			

					<p>беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>				
2	<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	1	О-о	<p>Низкий старт до 30 м.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,</p>	Оперативный			

					<p>направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>				
3	<p>Овладение техникой спринтерского бега. Самостоятельные занятия</p>	1	О-о	<p>Низкий старт до 70 м</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по</p>	Оперативный			

					<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий</p>				
4	Овладение техникой спринтерского бега.	1	О-о	Низкий старт до 70 м	<p>Осваивают технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по</p>	Оперативный			

					<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>				
5	Овладение техникой спринтерского бега.	1	О-о	Низкий старт от 70 до 80 м.	<p>Осваивают технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
6	Овладение техникой прыжка в длину.	1	О-о	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Дальнейшее	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют</p>	Оперативный			

	Развитие скоростно-силовых способностей.			развитие скоростно-силовых способностей.	прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.				
7	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	О-о	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных	Оперативный			

					<p>сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
8	<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных</p>	Оперативный			

					<p>сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
9	<p>Овладение техникой прыжка в длину.прогнувшись</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных</p>	Оперативный			

					<p>сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
10	<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	1	О-о	<p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты,</p>	Оперативный			

					<p>помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
11	<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила</p>	Оперативный			

					<p>безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
12	<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения упражнений самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	Оперативный			
13	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	2	О-о	<p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют</p>	Оперативный			

					<p>характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>				
2.7. Лыжная подготовка (лыжные гонки) 14 ч.									
1	<p>Инструктаж по технике безопасности и на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Знания.</p>	1	О-п	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей. Значение</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и</p>	Оперативный			

			<p>занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта.</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p>	<p>травмах.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают и демонстрируют технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант), выявляя и устраняя типичные</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

					ошибки.				
2	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	<p>Демонстрируют технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант), выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
3	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	<p>Демонстрируют технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант), выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
4	Освоение	1	О-о	Коньковый ход.	Описывают и	Опер			

	техники лыжных ходов.				<p>демонстрируют технику конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	ативный			
5	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Коньковый ход.	<p>Описывают и демонстрируют технику конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
6	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Коньковый ход.	<p>Демонстрируют технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант), выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			

7	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Коньковый ход.	<p>Демонстрируют технику одновременного конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
8	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Коньковый ход.	<p>Демонстрируют технику одновременного конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила</p>	Оперативный			

					безопасности.				
9	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Коньковый ход.	<p>Демонстрируют технику одновременного конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
10	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Торможение и поворот «плугом».	<p>Описывают и демонстрируют технику торможения и поворота «плугом», выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
11	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Торможение и поворот «плугом».	<p>Демонстрируют технику торможения и поворота «плугом», выявляя и устраняя</p>	Оперативный			

					типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.				
12	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Торможение и поворот «плугом».	Демонстрируют технику торможения и поворота «плугом», выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
13	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе проведения игр, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
14	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции 4,5 км.	Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в	Оперативный			

					процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.				
15	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции 4,5 км.	Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
16	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции 4,5 км.	Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
17	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции 4,5 км.	Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Оперативный			

					возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.				
18	Освоение техники лыжных ходов. Защита реферата (тему смотреть в учебнике)	1	О-т	Прохождение дистанции 4,5 км.	Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.	Текущий			
2.8. Элементы единоборства (3ч.)									
1	Инструктаж по технике безопасност и на уроках единоборств . Овладение техникой приёмов.	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на	Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Соблюдают технику безопасности. Овладевают правилами первой помощи при травмах. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для	Оперативный			

				<p>организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.</p> <p>Освобождение от захватов.</p>	<p>укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>				
2	Развитие координационных способностей.	1	О-о	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития	Оперативный			

	Самостоятельные занятия.			<p>Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p> <p>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p>	координационных способностей.				
3	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p>	1	О-о	<p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Подготовка мест занятий.</p> <p>Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.</p> <p>Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие</p>	Оперативный			

					соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи				
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (4ч.)									
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)									
1	Утренняя гимнастика. Выберите виды спорта	1	О-п	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов,	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	Оперативный			

				боксёров.					
2	Тренировку начинаем с Разминки. Повышайте физическую подготовленность	1	О-п	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Составляют комплекс упражнений для общей разминки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Оперативный			
3.2. Прикладно-ориентированная деятельность (2 ч.)									
1	Краткая характеристика вида спорта (коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд). Требования к технике безопасности.	1	О-п	Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду. Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним. Основные	Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют	Оперативный			

				<p>технические приёмы.</p> <p>Физическая подготовка бадминтониста.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Предварительная подготовка и освоение начальных навыков.</p> <p>Катание с горки</p>	<p>самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток. Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон. Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске</p>				
2	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>После тренировки. Ваш домашний стадион</p>	1	О-п	<p>Основные правила занятий атлетической гимнастикой.</p> <p>Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике.</p> <p>Правила регулирования нагрузки.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.</p> <p>Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.</p> <p>Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование.</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Используют упражнения на расслабление после тренировки.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в</p>	Оперативный			

				Спортивный инвентарь	домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь				
--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает

- Примерную программу основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения);
- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012.104 с.;
- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 190 с.: ил.
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с.
- Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);
- Учебник «Физическая культура. 8-9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№№ п/п	Название темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту	Подпись зам.директора по УВР