Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2»

Принято:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019 г.

Утверждено:
Приказ № 071/3 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ Гимназия № 2
_____/И.Г.Штейнберг

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D71551FD36A4B00000000E2D580001
Владелец: Штейнберг Ирина Геннадьевна
Действителен: с 10.03.2021 до 17.11.2021

Рабочая программа

предмет **Физическая культура**

на уровень основного общего образования

составители Кожемякина Н.А., Захаренко Е.Н.

Красноярск, 2019

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015.

Изучение предмета «Физическая культура» по программе основного общего образования в Гимназии направлено на достижение следующей ***цели:***

- формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

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

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

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

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок . На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников 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 над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта:

5 класс — 68 учебных часа, 2 часа в неделю;

6 класс — 68 учебных часа, 2 часа в неделю;

7 класс — 68 учебных часов, 2 часа в неделю;

8 класс — 68 учебных часов 2 часа в неделю;

9 класс — 102 учебных часа из расчета 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование» на неурочную деятельность обучающихся.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

5. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые образовательные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» при получении основного общего образования в Гимназии представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями

ФГОС основного общего образования, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Таблица планируемых результатов

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
- Активно поддерживать и расширять познавательный интерес к физкультурной деятельности;	- Активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;	Самостоятельно выбирать направления физкультурой деятельности, для занятий в свободное время;	проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно значимое самообразование	проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование
Понимать значение физической культуры в мировоззрении человека;	Определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;	Исследовать влияние физической культуры на состояние организма;	Осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;	формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
Осуществлять доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей;	Осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;	сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности;	сотрудничать со сверстниками, при решении творческих, учебно-исследовательских задач;	сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
проявлять дисциплинированность, и ответственность в реализации личностно значимых решений;	проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;	проявлять ответственное поведение в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни,;	проявлять деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни,;	проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека;
сотрудничать со сверстниками, старшими, проявляя положительные качества личности	сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные	демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное	реализовывать решения моральных проблем (при помощи	демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение,

при решении учебных задач	качества личности при решении учебных задач	поведение;	взрослого);	реализовывать компетентные решения моральных проблем;
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
- Овладение основами самоконтроля и самооценки;	- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния;	- Умение производить анализ собственных умений,	- Умение выявлять слабые места в развитии;	- Умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей);
- Умение ориентироваться в пространстве;	- Умение ориентироваться в пространстве с заданными ориентирами;	- Умение ориентироваться в пространстве по схеме;	- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;	- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Соблюдать правила совместной деятельности (с участием педагога)	- Умение распределять роли и функции в совместной деятельности;	- Соблюдать правила совместной деятельности (самоконтроль);	- Умение осуществлять взаимный контроль;	- Умение подбирать инструментарий для достижения целей;
- Выполнять действия в соответствии с требованиями;	- Находить неточности при выполнении действий под руководством педагога, исправлять их;	– Находить неточности при выполнении действий самостоятельно, исправлять их;	- Предвидеть возможные трудности при исполнении упражнений и применять меры по своевременной корректировке действий;	- Умение контролировать свои действия в процессе достижения результатов;
– Умение оценивать поведение партнера, под руководством педагога;	– Умение оценивать собственное поведение под руководством педагога;	– Умение самостоятельно оценивать поведение партнера;	– Умение самостоятельно оценивать собственное поведение;	– Умение оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых корректировок в совместную деятельность;
– Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требовании общества;	– Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требовании общества;	– Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требовании общества ;	– Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требовании общества ;	– Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требовании общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и

				спорта, гигиена питания, школьная гигиена);
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
Знания о физической культуре				
Выпускник научится:				
Давать определение физической культуре как явлению культуры.	Выбирать форму организации физической культуры в классе (из предложенного перечня).	Сравнивать форму организации физической культуры в современном обществе.	Выделять исторические этапы развития физической культуры.	Характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.
Выполнять режимные моменты, соответствующие ЗОЖ.	Соблюдать правила ЗОЖ.	Демонстрировать качества личности, ведущей ЗОЖ (выполняет утреннюю гимнастику, занимается спортом, придерживается здорового питания и т.д.).	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.	Критически мыслить о ЗОЖ и профилактике вредных привычек;
Воспроизводить правила физических упражнений, соревнований и т.д.	Выполнять известный алгоритм спортивных соревнований. Понимать определение допинга.	Осознавать последствия допинга.	Высказывать суждения о взаимосвязи ЗОЖ со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленность ю	Высказывает суждения об антидопинговых правилах и концепции честного спорта;
Понимать базовые понятия и термины физической культуры.	Применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками.	Излагать с помощью базовых понятий и терминов физической культуры особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.	Разрабатывать модель развития физических качеств (по примеру).	Разрабатывать модель развития физических качеств (по собственному основанию).
Выбирать содержание самостоятельных занятий физическими	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими	Определять направленность физических упражнений для самостоятельных	Рационально планировать режим дня.	Давать рекомендации по рациональному планированию режима дня и

упражнениями (из предложенного перечня).	упражнениями (по образцу).	занятий, формулирует задачи для самостоятельных занятий физическими упражнениями.		учебной недели.
Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Выполнять известный алгоритм подготовки мест занятий, в соответствии с правилами безопасности.	Подбирать спортивную обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Выполнять правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий физическими упражнениями.	Давать рекомендации по профилактике травматизма.
Припоминать правила первой доврачебной помощи при ушибах.	Выполнять последовательность действий первой доврачебной помощи при ушибах.	Выполнять известный алгоритм первой доврачебной помощи при ушибах.	Руководствоватьс я правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Аргументировать приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
Выпускник получит возможность научиться:				
Называть цель возрождения Олимпийских игр.	*Кратко излагать роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения.*	*Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения.*	*Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.*	*Высказывать суждение о цели возрождения Олимпийских игр и роли Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, интерпретирует значение символики и ритуалов Олимпийских игр.*
Называть великих спортсменов - красноярцев, принёсших славу российскому спорту.	*Кратко излагать информацию о великих спортсменах, принёсших славу российскому спорту.*	*Описывать этапы развития отечественного спортивного движения.*	*Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.*	*Обсуждать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.*
Рассказывать о влиянии занятий физической	*Приводить примеры положительного*	*Рассуждать о влиянии занятиям физической*	*Устанавливать связь между развитием*	*Определять признаки положительного*

культурой на укрепление здоровья.	*влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*	*подготовкой на уровень здоровья.*	*физических качеств и основных систем организма.*	*влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Выпускник научится:				
Применять ранее разученные спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга.	Подбирать комплексы упражнений (из ранее усвоенных) для проведения спортивных соревнований во время отдыха и досуга.	Применять занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	Планировать самостоятельные занятия физической культурой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятия	Проектировать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья.
Выполнять комплексы физических упражнений с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей корригирующей, направленности.	Подбирать физическую нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Конструировать комплексы физических упражнений с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Критически мыслит о функциональных особенностях и возможностях собственного организма.
Различать физические упражнения, входящие в комплекс утренней гимнастики.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.	Составлять план самостоятельных занятий физической культурой, планировать последовательность физических упражнений.	Составлять план самостоятельных занятий физической культурой, планировать дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	Проводить занятия оздоровительной направленности для сверстников, подбирать режим нагрузок.
Изучать двигательные действия по заданному алгоритму.	Самостоятельно изучать двигательные действия, анализировать особенности их выполнения.	Под руководством педагога проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать	Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их

		особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	двигательных действий способом сравнения.	выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
Сравнивать свои показатели физического развития и основные физические качества с возрастными стандартами.	Описывать способы контроля физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями	Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС, регистрировать (измерять) ее разными способами.	Выявлять особенности показателей физического развития в течение учебного года (в динамике), сравнивать их с возрастными стандартами.	Тестировать показатели физического развития и основные физические качества, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
Называть показатели физического развития и физических качеств.	Сравнивать свои показатели тестов физического развития и возрастные стандарты;	Демонстрировать показатели физического развития и основные физические качества, соответствующие возрастным стандартам.	Интерпретировать показатели тестов физического развития и основных физических качеств, в соответствии с возрастными стандартами.	Измерять резервные возможности организма и оценивает результаты изменений.
Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.	Оказывать сверстникам помощь в освоении новых двигательных действий.	Оказывать помощь в развитии физических качеств сверстников.	Оказывать помощь в организации и проведении занятий для младших школьников.	Организовывать тестирование физического развития и физической подготовленности .
Выпускник получит возможность научиться				
Вести учет организованной (секции, уроки физ-ры) физкультурной деятельности.	*Вести учет самостоятельной физкультурной деятельности.*	*Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.*	*Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.*	*Вести контролю динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.*
Выполнять упражнения	*Подбирать при занятиях*	*Проводить занятия*	*Проводить занятия*	*Обеспечивать оздоровительную*

оздоровительной направленности.	*физической культурой упражнения оздоровительной направленности.*	*физической культурой оздоровительной направленности.*	*физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов.*	*направленность самостоятельных занятий физической культурой через использование оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов.*
Соблюдать правила проведения восстановительных мероприятий.	*Формулировать правила проведения восстановительных мероприятий.*	*Применять приемы самомассажа, как восстановительн ого мероприятия.*	*Применять приемы самомассажа, как восстановительн ого мероприятия.*	*Проводить восстановительн ые мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*
Физическое совершенствование				
Выпускник научится:				
Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью.	Подбирать комплексы упражнений по профилактике перенапряжения организма, повышению его работоспособности, включая их в занятия физической культурой.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособност и в процессе трудовой и учебной деятельности;	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.	Разрабатывать комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособност и в процессе трудовой и учебной деятельности; осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Выполнять общеразвивающие упражнения, индивидуально и в группах, под руководством педагога.	Выполнять общеразвивающие упражнения, индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.	Отбирать ОРУ целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств, с учетом уровня проявления способностей и эффекта воздействия.	Применять способы контрольных измерений уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	Определять индивидуальные особенности физического развития, выполнять общеразвивающи е упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

				гибкости и координации) с учетом возрастных и половых особенностей.
Выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Выполнять упражнения в различных связках и несложных комбинациях, варьируя их последовательность и количество до 4 элементов.	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Определять индивидуальные особенности физического развития, двигательной и функциональной подготовленности , понимать специфику влияния гимнастических упражнений на организм.	Определять соответствие степени воздействия нагрузки при выполнении гимнастических комбинаций на спортивных снарядах на функциональное состояние систем и органов. Регулировать показатели из числа хорошо освоенных упражнений.
Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках под руководством педагога.	Самостоятельно выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.	Подбирать для выполнения легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).	Разучивать со сверстниками легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).	Составлять комплекс легкоатлетических упражнений в беге и прыжках (в высоту и длину), учитывая индивидуальные возможности .
Выполнять передвижения на лыжах.	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы.	Демонстрировать технику чередования передвижения на лыжах скользящими способами.	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, в процессе прохождения тренировочных дистанций.	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
Выполнять торможения на лыжах «Плугом».	Выполнять торможения и поворот упором.	Выполнять спуски на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.	Выполнять торможение и поворот «плугом».	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.
Выполнять основные технические	Выполнять основные технические	Выполнять основные технические	Выполнять основные технические	Выполнять основные технические

действия игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Игра по упрощенным правилам.	действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Игра по правилам.	действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Игра в нападении и защите.
Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, в соответствии с возрастными нормами.	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, в соответствии с возрастными нормами.	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, в соответствии с возрастными нормами.	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, в соответствии с возрастными нормами.	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, в соответствии с возрастными нормами.
Выпускник получит возможность научиться:				
Выполнять упражнения лечебной физической культуры (под руководством педагога).	*Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры(разученн ые с педагогом)*	*Подбирать упражнения лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*	*Составлять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*	*Рекомендовать комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*
Преодолевать искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.	*Преодолевать искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.*	*Преодолевать искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*	*Определять эффективный способ преодоления препятствия.*	*Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*
Соблюдать правила игры по осваиваемому виду спорта.	*Разбираться в правилах проведения соревнований по одному из осваиваемых видов спорта.*	*Оказывать помощь в осуществлении судейства педагогу по одному из осваиваемых видов спорта.*	*Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта*	*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта*
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*	*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*	*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*	*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

1. Знания о физической культуре

1.1 История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (экологические требования).

1.2 Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1.3 Физическая культура человека

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой

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

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

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

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Элементы единоборств: Виды единоборств. Гигиена борца. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.

3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность
Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)*:* ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
Физкультурная деятельность, связанная с региональными и национальными особенностями: упражнения, игры народов севера, мира

7. Тематическое планирование

5 класс

Раздел/Тема	Кол-во часов	Урочная деятельность	Неурочная деятельность	Формы контроля
1. Знания о физической культуре				
1.1 История физической культуры	В процесс урока			
1.2 Физическая культура (основные понятия)				
1.3 Физическая культура человека				
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня.			
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой: Самонаблюдение и самоконтроль.				
3. Физическое совершенствование				
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	**В процессе урока**			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	**50**	**40**	**10**	
- гимнастика с элементами акробатики/ ритмической гимнастики	**12**			сдача тестовых нормативов
- легкая атлетика	**14**			
- спортивные игры	**12**			
- лыжная подготовка	**12**			
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:	**18**	**15**	**3**	
- упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта	**8**			
- физкультурная деятельность, связанная с региональными и национальными особенностями	**10**			
Итого:	**68**	**55**	**13**	
Всего дано 11 учетных уроков				

Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся 5 классов

Разделы/ темы программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
История физической культуры		
Олимпийские игры древности.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	**Характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	**Определять** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
Физическая культура (основные понятия)		
Физическое развитие человека.	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.	**Руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
Физическая культура человека		
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	**Определять** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	**Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с

		погодными условиями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	**Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	**Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. **Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за

		физической нагрузкой во время этих занятий
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с элементами акробатики		
Краткая характеристика вида спорта.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	**Изучают** историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	**Овладевают** правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приемы:	Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Акробатические упражнения и комбинации:	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и. п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.	**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику

		выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в раз-личных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки:	Прыжок на гимнастического козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)	**Описывать технику** упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастической	- висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	**Описывать технику** упражнений на гимнастической

перекладине (мальчики)		перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок, смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Мальчики: (упражнения на параллельных брусьях) наскок в упор; передвижение вперед на руках, висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.	**Описывать технику** упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.	**Описывают** технику ОРУ. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.	**Описывают** технику ОРУ с предметами. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега,	Используют данные упражнения для развития

способностей.	прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.	координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров Бег на результат 60 метров. Варианты челночного бега 3х10 м. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег в равномерном темпе от 10до 12 минут. Бег на 1000 метров.	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития

		физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; Овладение техникой прыжка в высоту прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».	**Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с преду-преждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1 м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.	**Описывать технику** метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных

		сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований, Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажгый ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних задания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления зоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки . осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во

		время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Спортивные игры		
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления	Описывают технику изучаемых игровых

мяча	защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5: О) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия баскетболом со

развитие психомоторных способностей.		сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Освоение техники нижней прямой	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки	Описывают технику изучаемых игровых

подачи		приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники

		безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Рефераты и итоговые работы.	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем.	
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История футбола. Основные правила игры в футбол. основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения, повороты)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
Овладение техникой ударов по воротам.	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3,	Организуют самостоятельные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футболь как средство активного отдыха.
	***Прикладно-ориентированная подготовка* (в процессе уроков)**	
Прикладно-ориентированные упражнения на материале л/а	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - преодоление полос препятствий.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Прикладно-ориентированные упражнения на материале гимнастики	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.	
	Упражнения общеразвивающей направленности	
Общефизическая подготовка	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание

		и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики

	напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с после-дующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

	локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по баскетболу

	Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.	**Организовывать и** проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по футболу

	Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности	

6 класс

Раздел/Тема	Кол-во часов	Урочная деятельность	Неурочная деятельность	Формы контроля
1. Знания о физической культуре				
1.1 История физической культуры	В процесс урока			
1.2 Физическая культура (основные понятия)				
1.3 Физическая культура человека				
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня.			
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой				
3. Физическое совершенствование				
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	**В процессе урока**			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	**50**	**40**	**10**	
- гимнастика с элементами акробатики/ ритмической гимнастики	**12**			сдача тестовых нормативов
- легкая атлетика	**14**			
- спортивные игры	**12**			
- лыжная подготовка	**12**			
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:	**18**	**15**	**3**	
- упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта	**8**			
- физкультурная деятельность, связанная с региональными и национальными особенностями	**10**			
Итого:	**68**	**55**	**13**	
Всего дано 11 учетных уроков				

Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся 6 классов

Разделы/темы		**Характеристика**

программы	Основное содержание по темам	основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
История физической культуры		
История зарождения олимпийского движения в России.	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	**Определять** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения **Раскрывать** причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	
Физическая культура (основные понятия)		
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	**Обосновывать** положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.	**Планировать** самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.
Физическая культура человека		
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	**Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультпауз	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными	**Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять

(подвижных перемен).	показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	**Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	**Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	**Характеризовать** величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	**Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, во время и после выполнения упражнений.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической

		нагрузкой во время этих занятий
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с элементами акробатики		
Краткая характеристика вида спорта. *Требования к технике безопасности.*	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	**Изучают** историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. **Различают** предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевают** правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приемы	- построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Акробатические упражнения и комбинации	-два кувырка вперед слитно; «Мост» и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.	**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Ритмическая гимнастика (девочки)	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение **Использовать**

		(планировать) упражнения ритмической гимнастики в раз-личных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки	-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. **Составляют** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.	**Описывать технику** упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °	**Описывать технику** упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику,

		выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лежа, вис присев.	**Описывать технику** упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время

		занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Скоростной бег до 50 метров Бег на результат 60 метров. Варианты челночного бега 3х10 м. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров.	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; Овладение техникой прыжка в высоту прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».	**Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с преду-преждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность	**Описывать технику** метания малого мяча разными способами, осваивать ее

	отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1 м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.	самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
Лыжные гонки		
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований, Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних задания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления зоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки . осуществляют

		самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Спортивные и подвижные игры		
Баскетбол. Игра по правилам		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и

		действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: О) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол. *Игра по правилам*		

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)		
Прикладно-ориентированные упражнения на материале л/а	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - преодоление полос препятствий.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств,

		контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Прикладно-ориентированные упражнения на материале гимнастики	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.	
Упражнения общеразвивающей направленности		
Общефизическая подготовка	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости		
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	*Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Общеразвивающие упражнения без предметов и	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.

	предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов,	Используют данные упражнения для развития гибкости

	для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений		
Развитие выносливости.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до-полнительным отягощением в режиме «до отказа». Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	**Применяют** разученные упражнения для развития выносливости. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике
Развитие скоростно-силовых способностей.	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с после-дующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	**Применяют** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	**Применяют** разученные

скоростных способностей.	с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	упражнения для развития скоростных способностей.
Знание о физической культуре.	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; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	**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.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

	равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по баскетболу

	ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки	**Организовывать и** проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по футболу

	по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.	

7 класс

Раздел/Тема	Кол-во часов	Урочная деятельность	Неурочная деят-сть	Формы контроля
1. Знания о физической культуре				
1.1 История физической культуры.	В процесс урока			
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).				
1.3 Физическая культура человека.				
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня.			
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.				
3. Физическое совершенствование				
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	**В процессе урока**			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	**50**	**40**	**10**	
- гимнастика с элементами акробатики/ ритмической гимнастики	**12**			сдача тестовых нормативов
- легкая атлетика	**14**			
- спортивные игры	**12**			
- лыжная подготовка	**12**			
- элементы единоборств	**18**	**15**	**3**	
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:	**8**			
- упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта	**10**			
- физкультурная деятельность, связанная с	**68**	**55**	**13**	

региональными и национальными особенностями				
Итого:				
Всего за учебный год дано: **11 учетных уроков**				

Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся 7 классов

Разделы/темы программы	**Основное содержание по темам**	**Характеристика основных видов деятельности учащихся**
	Знания о физической культуре	
История физической культуры		
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу по физической культуре	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.	**Определять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
Физическая культура в современном обществе	Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации.	**Определять** основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
Физическая культура (основные понятия)		
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	**Обосновывать** положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	**Раскрывать** понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных движениях.
Всестороннее и	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его	**Раскрывать**

гармоничное физическое развитие.	связь с занятиями физической культурой и спортом.	**понятие** всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
Физическая культура человека		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	**Отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения и т. д.)	**Характеризовать** качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	**Классифицировать** физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.	**Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, во время и после выполнения упражнений.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Первая помощь при травмах. Причины возникновения травм повреждений при занятиях физической культурой с портом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощии первой помощи при травмах.	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при ушибах.
Физическое совершенствование		

Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с элементами акробатики		
Краткая характеристика вида спорта. *Требования к технике безопасности.*	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	**Изучают** историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. **Различают** предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевают** правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приемы.	Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Акробатическая комбинация.	**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений,

	Мальчики и девочки: и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Ритмическая гимнастика (девочки)	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в раз-личных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков. Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в ширину, высота 100-110 см.(мальчики.). Прыжок способом «ноги врозь», козел в ширину, высота 105-110 см.(девочки.).	**Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. **Составляют** гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.	**Описывать технику** упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь

		анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °	**Описывать технику** упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. **Осваивать технику** гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двух ног; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	**Описывать технику** упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег до 60 метров Бег на результат 60 метров. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м. Варианты челночного бега 3х10 м.	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	**Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с преду-преждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух и трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1 м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	**Описывать технику** метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
Развитие выносливости.	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие	Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в	Применяют разученные

скоростно-силовых способностей.	цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знание о физической культуре.	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; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлх 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.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Лыжные гонки		
Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований, Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных

		ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних задания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления зоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки . осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Спортивные и подвижные игры		
Баскетбол. Игра по правилам.		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5: О) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий

		и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Дальнейшее обучение технике движений. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол. Игра по правилам		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,

		уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 20 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма и различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через спину.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила

		безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История футбола. Основные правила игры в футбол. основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок,	Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинация из	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

поворотов, стоек.	освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения, повороты)	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	
Овладение техникой ударов по воротам.	Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3,	Организуют самостоятельные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футболь как средство активного отдыха.
Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)		
Прикладно-	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной	**Организовывать и**

ориентированные упражнения на материале л/а	местности; - преодоление полос препятствий.	**проводить** самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Прикладно-ориентированные упражнения на материале гимнастики	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.	
Упражнения общеразвивающей направленности		
Общефизическая подготовка	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). *Развитие координации движений.*	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики

	Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по

	Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с после-дующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	легкой атлетике
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и продвижением вперед. Комплексы атлетической	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

	гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основ-ные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по баскетболу

	месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополни-	**Организовывать и** проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по футболу

	тельным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.	

8 класс

Раздел/Тема	Кол-во часов	Урочная деят-сть	Неурочная деят-сть	Формы контроля
1. Знания о физической культуре				
1.1 История и современное развитие физической культуры.	В процесс урока			
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).				
1.3 Физическая культура человека.				
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня.			
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.				
3. Физическое совершенствование				
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	**В процессе урока**			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	**50**	**40**	**10**	сдача тестовых нормативов
- гимнастика с элементами акробатики/ ритмической гимнастики	**12**			
- легкая атлетика	**14**			
- спортивные игры	**12**			
- лыжная подготовка	**12**			
- элементы единоборств	**18**	**15**	**3**	
3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:	**8**			
- упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта	**10**			
- физкультурная деятельность, связанная с региональными и национальными особенностями				
Итого:	**68**	**55**	**13**	
Всего за учебный год дано 11 учетных уроков.				

Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся 8 классов

Разделы/темы программы	**Основное содержание по темам**	**Характеристика основных видов**

		деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
История физической культуры		
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	**Определять** пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
История возникновения и формирования физической культуры.	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о Сочинской 2014г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории. Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и троекратные отечественные и зарубежные победители.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийские виды спорта, его рекорды на Олимпиадах» и пр.
Физическая культура (основные понятия)		
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.	**Обосновывать** целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направления занятий.
Спортивная подготовка	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	**Раскрывать** понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.
Профессионально-прикладная физическая подготовка	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 ее специфическую связь с трудовой деятельностью

		человека.
Физическая культура человека		
Восстановительный массаж	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.	**Характеризовать** основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурной и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.	**Раскрывают** причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	**Классифицировать** физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	**Раскрывают** основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки,	**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и

	регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с элементами акробатики		
Освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове т руках. Девочки: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.	**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	**Описывать технику** данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.),	Описывают технику ОРУ с предметами и

упражнений с предметами	тренажеров, эспандеров	составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках спускание в упор присед; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	**Описывать технику** данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Совершенствование координационных способностей	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

		физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30м. от 70 до 80м. до 70 м.	**Описывают технику** выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. **Включают** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	**Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,
Овладение техникой прыжка в высоту.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	

		соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча а цель и на дальность.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м. юноши – с расстояния до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов-вверх головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.	**Описывать технику** метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. **Применяют метательные** упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Развитие скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упраж-нений для укрепления здоровья и основных сис-тем организма и для развития физических спо-собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само-стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж-нений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных и координационных способностей на основе	Используют названные упражнения в самостоя-тельных занятиях при

	освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Лыжные гонки		
Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и пр.	**Описывать технику** изучаемых лыжных ходов, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Моделируют** технику освоенных лыжных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	**Раскрывают** значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают ТБ. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техника выполнения лыжных ходов и правила соревнований. **Используют** название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.
Элементы единоборств		

Овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	**Описывают** технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. **Применяют** упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	**Применяют** освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	**Применяют** освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Знания	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена бойца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	**Раскрывают** значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** ТБ. **Применяют** разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. **Овладевают** приемами первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	**Используют** названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим	**Составляют** совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,

	товарищам в овладении программным материалом.	направленные на развитие соответствующих физических способностей. **Оказывают** помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. **Выполняют** обязанности командира отделения и помощника судьи.
Спортивные и подвижные игры		
Баскетбол. Игра по правилам		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	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
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	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
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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
Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата**.**	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	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
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол

		как средство активного отдыха
Футбол – игра по правилам		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	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
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	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
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом	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
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол. Игра по правилам		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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

Освоение техники приёма и передач мяча	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 совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо-циями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений. О*риентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму*	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	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
Освоение техники прямого нападающего удара	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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	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
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в

	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	самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	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
Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)		
Прикладно-ориентированные упражнения на материале л/а	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - преодоление полос препятствий.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Прикладно-ориентированные упражнения на материале гимнастики	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.	
	Упражнения общеразвивающей направленности	
Общефизическая подготовка	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой,

		составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики

	равновесия). *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с после-дующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополни-тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

	и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с уско-	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по баскетболу

	рениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основ-ные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу не-прерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по	**Организовывать и** проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по футболу

	разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.	

9 класс

Раздел/Тема	Кол-во часов	Урочная деят-ть	Неурочная деят-ть	Формы контроля
1. Знания о физической культуре				
1.1 Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	В процесс урока			
1.2 Адаптивная физическая культура.				
1.3Профессионально-прикладная физическая подготовка.				
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня.			
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.				
3. Физическое совершенствование				
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	**В процессе урока**			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность:	**84**	**61**	**23**	
- гимнастика с элементами акробатики/ ритмической гимнастики	**18**	**13**		сдача тестовых нормативов
- легкая атлетика	**21**	**15**		
- спортивные игры	**18**	**13**		
- лыжная подготовка	**18**	**13**		
- элементы единоборств	**9**	**7**		
3.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:	**18**	**14**	**4**	

- упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта	**9**	**7**		
- физкультурная деятельность, связанная с региональными и национальными особенностями	**9**	**7**		
Итого:	**102**	**75**	**27**	
Всего за 9 класс учетных уроков проведено 15.				

Разделы/темы программы	**Основное содержание по темам**	**Характеристика основных видов деятельности обучающихся**
Знания о физической культуре		
	1.Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
	2. Адаптивная физическая культура.	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Физическая культура (основные понятия)		
Спортивная подготовка.		
Здоровье и здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
Физическая культура человека		
Восстановительный массаж	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.	**Характеризовать** основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
Проведение банных процедур.		
Доврачебная помощь	Причины возникновения травм и повреждений	**Раскрывают** причины

во время занятий физической культурой и спортом.	при занятиях физической культурной и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.	возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	**Классифицировать** физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	
Оценка эффективности занятий физической культурой		
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.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения	**Самостоятельно** осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной

		направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
Гимнастика с элементами акробатики		
Освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове т руках. Девочки: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.	**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	**Описывать технику** данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажеров, эспандеров	Описывают технику ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках спускание в упор присед; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	**Описывать технику** данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие	Совершенствование координационных	Используют данные

координационных способностей.	способностей	упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30м. от 70 до 80м. до 70 м.	**Описывают технику** выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе

		освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применяют** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности. **Включают** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	**Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в высоту.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	
Овладение техникой метания малого мяча а цель и на дальность.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м. юноши – с расстояния до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов-вверх головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то	**Описывать технику** метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

	же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.	**Применяют метательные** упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Развитие скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	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
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Лыжные гонки		
Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» и пр.	**Описывать технику** изучаемых лыжных ходов, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

		ошибки. **Моделируют** технику освоенных лыжных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	**Раскрывают** значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают ТБ. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техника выполнения лыжных ходов и правила соревнований. **Используют** название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.
Элементы единоборств		
Овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	**Описывают** технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. **Применяют** упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе

		совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	**Применяют** освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	**Применяют** освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Знания	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена бойца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	**Раскрывают** значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** ТБ. **Применяют** разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. **Овладевают** приемами первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	**Используют** названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	**Составляют** совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. **Оказывают** помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. **Выполняют** обязанности командира отделения и

		помощника судьи.
Спортивные и подвижные игры		
Баскетбол. Игра по правилам		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	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
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	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
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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
Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата**.**	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	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
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Футбол – игра по правилам		
Овладение техникой передвижений, остановок, по-воротов и стоек	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
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	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
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	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
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом	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
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол. Игра по правилам		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
Освоение техники приёма и передач мяча	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 совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

		правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо-циями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение технике движений. О*риентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму*	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	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
Освоение техники прямого нападающего удара	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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	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
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию	Организуют со сверстниками совместные занятия по

умениями	разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)		
Прикладно-ориентированные упражнения на материале л/а	- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - преодоление полос препятствий.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. **Применять** прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. **Преодолевать** трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Прикладно-ориентированные упражнения на материале гимнастики	- лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.	
	Упражнения общеразвивающей направленности	
Общефизическая подготовка	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, коорди-	*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия гимнастикой с основами

нации движений, силы, выносливости	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и	акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики

	интервального методов.	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с после-дующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополни-тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с со-ревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по лыжным гонкам

	(перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе	
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	*Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по баскетболу

	Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основ-ные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу не-прерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные	**Организовывать и** проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выполнять** нормативы физической подготовки по футболу

	мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.	

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
4. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Имеется в наличии или нет
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.5 -9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха*** Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7kl/index.html *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым	К	

	стандартам»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	
2	**Демонстрационные учебные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Мультимедийный компьютер	Д	
4.2	Принтер лазерный	Д	
5	**Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование**		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		

5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44.	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Туризм		
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачные	Д	
	Измерительные приборы		
5.50	Пульсометр	Г	
5.51	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивные зал (игровой)		
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителя		
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка		
7.2	Сектор для прыжков в длину		
7.3	Сектор для прыжков в высоту		
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
7.5	Площадка игровая баскетбольная		
7.6	Площадка игровая волейбольная		
7.7	Гимнастический городок		
7.8	Полоса препятствий		
7.9	Лыжная трасса		