

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №19  
им.Героя России Алексея Кириллина города Сызрань городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено на заседании  
МО общественных наук

Протокол №1 от 31.08.2021г.

«Проверено»  
31.08.2021г.

Заместитель директора по УВР

---

Ковальчук О.М.

«Утверждена» Пр№276/ОД  
01.09.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №19

---

Максименкова Н.В.

Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

2. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №19 г. Сызрани.

3. Примерная рабочая программа по физической культуре. 5-9 классы. Авторы: В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.- М.: Просвещение.

**Используемые учебники:** М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение.

В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 классы.- М.: Просвещение.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, во 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуры в основной школе обуславливает достижение следующих **личностных** результатов:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

В области физической культуры:

- 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.

**Метапредметные** результаты освоения физической культуры в основной школе:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- 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.

**Предметные результаты** освоения физической культуры в основной школе:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять	-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и

исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

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

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

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

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

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

<p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
---	---

## 2. Содержание учебного курса

### История и современное развитие физической культуры

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

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

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

### **Физическая культура человека**

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

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

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения метания малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

### 3. Тематическое планирование 5-7 классы (306 часов)

№ п/п	Разделы, темы, содержание тем	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения	<b>В</b> <b>проц</b> <b>ес</b> <b>се</b> <b>урока</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b>  Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации

	<p>отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>		<p>соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	<p>их познавательной деятельности;</p>
2.	<p>Физическая культура человека.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><b>В</b></p> <p><b>проц</b></p> <p><b>ессе</b></p> <p><b>урока</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>	<p>Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>формировать интерес к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p>

			<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	<p>организовать работу с получаемой на уроке социально значимой информацией</p> <p>инициировать ее обсуждение, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>
3.	<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><b>В</b></p> <p><b>проц</b></p> <p><b>ессе</b></p> <p><b>урока</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий</p>	<p>Побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>формировать умение высказать свое мнение по изучаемому вопросу;</p>

			<p>физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>	
4.	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p><b>В</b></p> <p><b>проц</b></p> <p><b>ессе</b></p> <p><b>урока</b></p> <p>.</p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>	<p>Побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
5.	<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и</p>	<p><b>В</b></p> <p><b>проц</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p>	

	спортом.	<b>эссе урока</b> .	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика 104ч.</b>				
<b>6.</b>	<p><b>Беговые упражнения:</b></p> <p><b>Овладение техникой спринтерского бега</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м.</p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>формировать интерес к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организовать работу с получаемой на</p>

<p>Бег на результат 60 м</p> <p><b>Овладение техникой длительного бега</b></p> <p><b>5 класс.</b></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p> <p><b>6 класс.</b></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1200 м</p> <p><b>7 класс.</b></p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.</p> <p>Бег на 1500 м</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с места</p> <p><b>5-7 класс.</b></p> <p><b>Метание малого мяча.</b></p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><b>5 класс</b></p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности, описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для</p>	<p>уроке социально значимой информацией инициировать её обсуждение, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>
---	---	--

<p>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 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-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 партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и</p>	<p>развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
---	--	--

	<p>вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 10—12 м.</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
<b>Раздел 3. Гимнастика 72ч.</b>				
7.	<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История гимнастики.</p> <p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>

<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p>Организующие команды и приёмы.</p> <p><b>Освоение строевых упражнений.</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Перестроение 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.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b></p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из</p>	<p>включать в урок игровые ситуации, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>
--	---	--

<p>Освоение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</p> <p><b>5—7 классы</b></p> <p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p><b>6 класс</b></p>	<p>числа разученных упражнений.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности</b></p>	
---	--	--

<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i><b>Акробатические упражнения и комбинации</b></i></p> <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6 класс</b></p>	<p><b>учащихся:</b></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
---	--	--

	<p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>			
<b>Раздел 4. Баскетбол 42ч.</b>				
8.	<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><b>5-7 классы</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; включать в урок игровые моменты, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсужда-</p>

<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений</p> <p><b>Освоение ловли и передач мяча.</b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении</p>	<p>игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>	<p>емой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
--	---	--

<p>по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> <p><b>Овладение техникой бросков мяча.</b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых</p>	
---	---	--

<p>и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> <p><b><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Перехват мяча</p> <p><b><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p> <p><b><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></b></p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	
---	--	--

<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p> <p><b>Освоение тактики игры.</b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
---	---	--

	<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>			
<b>Раздел 5. Волейбол 20 ч.</b>				
9.	<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p> <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p> <p><b>Овладение техникой передвижений,</b></p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>	<p>Включать в урок игровые моменты, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p>

<p><b><i>остановок, поворотов и стоек.</i></b></p> <p><b><i>5—7 классы</i></b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p><b><i>Освоение техники приёма и передач мяча.</i></b></p> <p><b><i>5—7 классы</i></b></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p><b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p>	<p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
--	---	---

<p><b>5 класс</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p> <p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м. от сетки.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>То же через сетку.</p> <p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b></p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых</p>	
--	---	--

<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p><b>Освоение тактики игры</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p><b>Знания о спортивной игре</b></p> <p><b>5—7 классы</b></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Овладевают терминологией, относящейся</p>	
---	---	--

<p>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</p> <p><b><i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i></b></p> <p><b><i>5—7 классы</i></b></p> <p>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.</p>	<p>к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Используют разученные 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.</p>	
---	--	--

<b>Раздел 6. Футбол 20 ч.</b>				
<b>10.</b>	<p><b>Краткая характеристика вида спорта Правила техники безопасности.</b></p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</p> <p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b></p> <p><b>5 класс.</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6—7 классы.</b></p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>	<p>Включать в урок игровые ситуации, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать школьников соблюдать на</p>

<p>Дальнейшее закрепление техники</p> <p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b></p> <p><b>5 класс.</b></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><b>6—7 классы.</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><b>Овладение техникой ударов по воротам.</b></p> <p><b>5 класс.</b></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)</p>	<p>правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	<p>уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
--	--	---

<p>попадания мячом в цель.</p> <p><b>6—7 классы.</b></p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b></p> <p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных.</b></p> <p><b>5—7 классы</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p><b>Освоение тактики игры.</b></p> <p><b>5—6 классы</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><b>7 класс</b></p>	<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	
--	--	--

	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.		процессе игровой деятельности.	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка 48 ч.</b>				
<b>11.</b>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при выполнении лыжных ходов.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
	<p><b>5 класс</b></p> <p>Попеременно-двухшажные и одновременные бесшажные ходы. Подъем полуелочкой», торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение до 3 км.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Одновременный двухшажные и бесшажные ходы. Подъём «ёлочкой».</p> <p>Торможение и повороты переступанием.</p> <p>Передвижение до 3 км.</p>		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>Побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>включать в урок игровые ситуации, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально</p>

	<b>7 класс</b> Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.			значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
<b>Итого:</b>	<b>306ч.</b>			

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8–9 классы

Всего 204ч.

№ п/п	Разделы, темы, содержание тем	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты	Деятельность учителя учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.	<b>Физическое развитие человека</b> Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с	<b>В проц ессе урока</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, при-

	<p>показателями физического развития.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</p> <p>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p>	<p>.</p>	<p>оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p>	<p>влечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
<p>2.</p>	<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях</p>	<p><b>В проц эссе</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию уча-</p>

	<p>физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	урока	<p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>	<p>щимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
3.	<p><b>История возникновения и формирования физической культуры</b></p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	В проц ессе урока	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
4.	<p><b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b></p>	В проц	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; установить доверительные отношений</p>

	<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p><b>эссе</b> <b>урока</b></p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	<p>между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
<p><b>5.</b></p>	<p><b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.</p>	<p><b>В</b> <b>проц</b> <b>эссе</b> <b>урока</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p>	
<p><b>Раздел 2. Лёгкая атлетика 72 ч.</b></p>				

<p>6.</p>	<p><b>Овладение техникой спринтерского бега</b>  <b>8 класс</b>  Низкий старт до 30 м  – от 70 до 80 м  – до 70 м.  <b>9 класс</b>  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей.</p> <p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b>  <b>8 класс</b>  Прыжки в длину с места.  <b>9 класс</b>  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b>  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b>  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её</p>	<p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>
-----------	--	---	--

<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b>  <b>8 класс.</b>  Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс.</b>  Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b>  <b>8 класс.</b>  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).</p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	

<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>9 класс.</b></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p> <p><b>8 класс.</b></p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>	
---	--	--

	<p>силовых способностей.</p> <p><b>9 класс.</b></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	
<b>Раздел 3. Гимнастика 48ч.</b>			
<p>7.</p>	<p><b>Освоение строевых упражнений</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p><b>Освоение общеразвивающие упражнений на месте и в движении</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику общеразвивающие упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках</p>



<p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>Освоение акробатических упражнений</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	<p>из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
--	--	--

<b>Раздел 4. Баскетбол 28ч.</b>				
8.	<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых</p>	<p>Включать в урок игровые ситуации, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и</p>

<p><b>Освоение техники ведения мяча</b> <b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p> <p><b>Овладение техникой бросков мяча.</b> <b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b> <b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных</b></p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>	<p>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
--	--	---

<p><b>способностей.</b></p> <p><b>8 класс</b>  Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b>  Совершенствование техники</p> <p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b></p> <p><b>8 класс</b>  Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b>  Совершенствование техники.</p> <p><b>Освоение тактики игры</b></p> <p><b>8–9 классы</b>  Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,</p>	
--	---	--

<p>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).</p> <p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей.</p>	<p>возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила</p>	
--	--	--

		<p>безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма вовремя игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
Раздел 5. Волейбол 12ч.			

<p>9.</p>	<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> 8–9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b> <b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> <b>8 класс</b></p>	<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Организуют совместные занятия</p>	<p>Включать в урок игровые ситуации, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации; установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
-----------	---	---	--

<p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p><b>Освоение техники нижней прямой</b></p>	<p>волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 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.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	
--	---	--

<p><b>подачи</b></p> <p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p><b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b></p> <p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p><b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p><b>8–9 классы</b> Совершенствование координационных способностей</p> <p><b>Закрепление техники перемещений,</b></p>	<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b> Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности</b></p>	
---	--	--

	<p><b>владения мячом и развитие координационных способностей</b> <b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p><b>Освоение тактики игры</b> <b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>		<p><b>учащихся:</b></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
<b>Раздел 6. Футбол 12 ч.</b>				
10.	<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b> <b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Включать в урок игровые ситуации, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>

<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p><b>Овладение техникой ударов по воротам</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>установить доверительные отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
---	--	---

<p>Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники владения мячом</p> <p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> <p><b>Освоение тактики игры</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p> <p><b>8–9 классы</b></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	
---	--	--

<p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Характеристика видов деятельности учащихся:</b></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство</p>	
--	---	--

			<p>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.</p>	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка 32 ч.</b>				
<b>11.</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры. «Гонки с выбыванием», «Как по ча-сам», «Биатлон».</p> <p><b>9 класс</b></p>		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>включать в урок игровые процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброже-</p>

	<p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.</p>		<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>лательной атмосферы во время урока; привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>
<p><b>Всего</b></p>	<p><b>204ч.</b></p>			

