

Приложение 12

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>« 31 » августа</u> 20 <u>15</u> г.	<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО МКОУ ООШ №11 <u>Добровольских</u> Л.А. Добровольских <u>« 31 » августа</u> 20 <u>15</u> г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МКОУ ООШ №11 <u>Д.В. Абрамов</u> <u>« 02 »</u> <u>09</u> 20 <u>15</u> г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

6, 7, 8, 9 классы\_Сидоровой Галины Андреевны, 1 КК

**По предмету «Физическая культура»**

2015-2016 учебный год

## Пояснительная записка по физической культуре (6-9 класс)

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- Приказа Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Образовательной программы МКОУ ООШ №11;
- Комплексной программы физического воспитания 1-11классы» под редакцией В.И.Ляха 2014 года.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта учебный предмет «Физическая культура» как обязательный предмет представлен на ступени основного общего образования из расчета три часа в неделю.

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

### Место предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта учебный предмет «Физическая культура» как обязательный предмет представлен на ступени основного общего образования из расчета три часа в неделю.

Материально-техническая база школы позволяет включить в содержание программы следующие разделы спортивно-оздоровительной деятельности: основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, плавание- теория., подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). В содержание вариативной части включено изучение: стрельба из положения стоя, коньковая подготовка. При составлении программы учитывалось: сдача норм комплекса ГТО, участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, стрельба).

## Обязательный минимум содержания

### ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЗОДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ<sup>1</sup>

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ<sup>1</sup>

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы*<sup>2</sup>, бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерного*, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе, ручном мяче*.

Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

<sup>1</sup> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

<sup>2</sup> Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору).

*Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.*

*Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.*

## **Требования к уровню подготовки**

***В результате освоения физической культуры ученик должен знать***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.*

**уметь**

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корректирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Оценка умений обучающихся проводится с помощью тестовых заданий для определения уровня физических качеств (см. таблицу уровня физической подготовленности учащихся, нормативы комплекса ГТО). В игровых видах с помощью заданий, характеризующих степень овладения техническими и тактическими навыками.

Итоговая оценка: уровень физической подготовленности, уровень овладения техническими и тактическими игровыми навыками, результаты сдачи норм комплекса ГТО, занятие одним из видов спорта, участие в школьных и районных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, самостоятельная работа по индивидуальному физическому развитию.

Используемые технологии: развивающего обучения, педагогики сотрудничества, технологии дифференцированного обучения, игровые технологии, технологию мониторинга, методика оценивания учащихся по динамике роста личных достижений.

## Уровень физической подготовленности обучающихся.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Учащимся, отнесенным к медицинской группе «А» оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6"-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5-"
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "-

		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6-"	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
	бег	12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,6-9,1	8,8 - "-
	3x10м,сек.	13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 -"- ,
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
	длину с	12	145 - "-	165-180	200 - "-	135-"	155-175	190-"
	места, см	13	150-"	170-190	205 - "-	140-"	160-180	200 - "-
		14	160-"	180-195	210-"	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175-"	190-205	220 - "-	155-"	165-185	205 - "-
Выносливость	б-минутный	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
	бег ,м	12	950 - "-	1100-1200	1350 -"-	750 - "-	900-1050	1150-"
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850 - "-	1000-1150	1250 - "-
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900 - "-	1050-1200	1300-"
Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	вперед из	12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
	положения	13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
	стоя, см	14	3-"	7-9	11 -"-	7-"	12-14	20 - "-
		15	4-"	8-10	12 - "-	7-"	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
	на высокой	12	1	4-6	7-"	-	-	-
	перекладине	13	1	5-6	8-"	-	-	-
	из вися, кол-	14	2	6-7	9-"	-	-	-
	во раз (мальчики)	15	3	7-8	10-"	-	-	-
Силовые	На низкой	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше

	перекладине	12	-	-	-	4"-	11-15	20 - "-
	из вуса лежа,	13	-	-	-	5"-	12-15	19- "-
	кол-во раз	14	-	-	-	5"-	13-15	17- "-
	(девочки)	15	-	-	-	5"-	12-13	16- "-

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г <sup>(М)</sup>	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на	Без учета времени					
	3 км по пересеченной местности*						
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	01.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м(очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросса 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

## Описание учебно–методического и технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необх одимо е колич ество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
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/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	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 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	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	д	
4.2	Принтер лазерный	д	
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	г	
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.7	Комплект навесного оборудования	г	
5.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.9	Секундомер	г	
5.10	Коврик гимнастический	г	
5.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
5.12	Маты гимнастические		
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	
5.14	Мяч малый (теннисный)		
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	

5.17	Обруч гимнастический	К	
	Лёгкая 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	Рулетка измерительная (10 м, )	д	
5.28	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 и хранения 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	Компрессор для накачивания мячей	д	
5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	
5.43	Мячи для ручного мяча	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	д	
	Туризм		
5.47	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.48	Рюкзаки туристские	г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.50	Весы медицинские с ростомером	д	
	Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		

6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Гимнастический городок	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса.

Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Поурочно – тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема	Требование к уровню подготовки		Форма контроля
		знать	уметь	
1-4	<p><b>Основы физической культуры и ЗОЖ</b></p> <p>1.Правила поведения на занятиях.</p> <p>2.Профилактика травматизма.</p> <p>Правила спортивных соревнований.</p> <p>3.Олимпийские игры древности. Основные этапы развития физической культуры в России</p> <p>4.Роль физической культуры в формировании ЗОЖ</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила 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>	текущий
5-6	Оздоровительные системы физического	системы физического воспитания и спортивной подготовки	.	текущий

	воспитания и спортивной подготовки			
<b>7-9</b>	1. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. 2.-3. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.	виды двигательных действий, физических качеств, физической нагрузки	выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
<b>10-12</b>	1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. 2-3. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз физических упражнений на основные системы организма	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем	текущий

			организма, на его рост и развитие	
<b>13-15</b>	Индивидуальные упражнения утренней гимнастики и специализированной зарядки	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	текущий
<b>16-18</b>	Комплексы упражнений для профилактики утомлений, коррекции фигуры	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	текущий
<b>19-20</b>	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	текущий
<b>21-22</b>	Гигиенические требования и правила техники безопасности физических	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	текущий

	упражнений	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах		
<b>23-26</b>	Лёгкоатлетические упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег,	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40м.</p> <p>Скоростной бег до 40м.</p> <p>Бег на результат 60м.</p> <p>Высокий старт от 15 до 30м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50м.</p> <p>Скоростной бег до 50м.</p> <p>Бег на результат 60м.</p> <p>Высокий старт от 30 до 40м.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60м.</p> <p>Скоростной бег до 60м.</p> <p>Бег на результат 60м</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.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	текущий
<b>27-28</b>	Лёгкоатлетические упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег,	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000м.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	Текущий

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>29-30</b>	Лёгкоатлетические упражнения: прыжки в длину	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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	текущий
<b>31-32</b>	Лёгкоатлетические упражнения: прыжки в высоту разными способами	Овладение техникой прыжка в высоту класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. класс Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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	текущий

<b>33-34</b>	Лёгкоатлетические упражнения: метание 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 x 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	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>35-36</b>	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, силы, быстроты, выносливости, координации	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	
<b>37-39</b>	Оздоровительная ходьба и бег	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и	

		подготовке места проведения занятий	<p>технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>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</p>	
<b>40-41</b>	Кроссовая подготовка	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Бег по пересеченной местности(2км)</p> <p>Равномерный бег !0-20 мин)</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Бега в равномерном темпе (до 20 мин)</p>	
<b>42-43</b>	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений</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>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	
<b>44-45</b>	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	

<b>46-47</b>	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
<b>48-50</b>	Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. бкласс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
<b>51</b>	Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учётом индивидуальных особенностей	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	
<b>52</b>	Закаливающие процедуры и простейшие приёмы гигиенического массажа	Значение закаливающих упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения закаливающих упражнений	планировать и контролировать занятия по закаливанию.	
<b>53-54</b>	Упражнения по самообороне. Каратэ	основы системы, комплексы упражнений	отработка навыков самообороны	
<b>55-70</b>	Лыжная подготовка:	Повторение пройденного материала в	При выполнении обратить внимание на	

	техника основных способов передвижения на лыжах	<p>предыдущих классах. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных шагов – одношажный и безшажный ходы. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Элементы горнолыжной техники. Преодоление неровностей. Повороты в движении. Повороты на месте через лыжу. Изучение способом перехода с хода на ход. Эстафета. Скоростная дистанция. Лыжные гонки: 1500 - 2000м. Игры, игровые задания.</p>	<p>мягкий, расслабленный вынос рук вперёд, энергичный толчок с «навалом» на палки и медленное выпрямление туловища после толчка. Выполнять правильно технические действия. Выполнение учебного норматива.</p>	
<b>71-95</b>	Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия	<p>Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</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. Организуют совместные занятия 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. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	

			процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<b>96-100</b>	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования, преодоление естественных препятствий, подготовка снаряжения к походу	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
<b>101-104</b>	Основные способы плавания	техника безопасности на воде, способы плавания вольным стилем, на спине, брасом	выполнять приёмы плавания на суше	
<b>105</b>	Упражнения с культурно-этнической направленностью	сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники уральских видов спорта	выполнять упражнения	

Поурочно – тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема	Требование к уровню подготовки учащихся		Форма контроля
		знать	уметь	
1-4	<p><b>Основы физической культуры и ЗОЖ</b></p> <p>1.Правила поведения на занятиях. Профилактика травматизма.</p> <p>2.Правила спортивных соревнований.</p> <p>3.Олимпийские игры древности. Основные этапы развития физической культуры в России</p> <p>4.Роль физической культуры в формировании ЗОЖ</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила 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>	текущий
5-6	Оздоровительные системы физического	системы физического воспитания и спортивной подготовки	.	текущий

	воспитания и спортивной подготовки			
<b>7-9</b>	1. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. 2.-3. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.	виды двигательных действий, физических качеств, физической нагрузки	выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
<b>10-12</b>	1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей 2-3. физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз физических упражнений на основные системы организма	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем	текущий

			организма, на его рост и развитие	
<b>13-15</b>	Индивидуальные упражнения утренней гимнастики и специализированной зарядки	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	текущий
<b>16-18</b>	Комплексы упражнений для профилактики утомлений, коррекции фигуры	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	текущий
<b>19-20</b>	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	текущий
<b>21-22</b>	Гигиенические требования и правила техники безопасности физических	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	текущий

	упражнений	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах		
<b>23-26</b>	<b>Лёгкая атлетика:</b>  Лёгкоатлетические упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег,	Овладение техникой спринтерского бега класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. класс Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м. класс Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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	текущий
<b>27-28</b>	Лёгкоатлетические упражнения: бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег,	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м	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.	Текущий

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>29-30</b>	Лёгкоатлетические упражнения: прыжки в длину	<p>Овладение техникой прыжка в длину класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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>	текущий
<b>31-32</b>	Лёгкоатлетические упражнения: прыжки в высоту разными способами	<p>Овладение техникой прыжка в высоту класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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>	текущий

33-34	Лёгкоатлетические упражнения: метание мяча	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</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 x 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>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
35-36	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, силы, быстроты, выносливости, координации	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;</p> <p>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</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
37-39	Оздоровительная ходьба и бег	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>	

			<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>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</p>	
<b>40-41</b>	Кроссовая подготовка	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Бег по пересеченной местности(2км)</p> <p>Равномерный бег !0-20 мин)</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Бега в равномерном темпе (до 20 мин)</p>	
<b>42-43</b>	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений</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>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	
<b>44-45</b>	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<b>46-47</b>	Упражнения	Освоение общеразвивающих упражнений с	Описывают технику	

	общеразвивающей направленности (с предметами)	предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
<b>48-50</b>	Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. бкласс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
<b>51</b>	Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учётом индивидуальных особенностей	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	
<b>52</b>	Закаливающие процедуры и простейшие приёмы гигиенического массажа	Значение закаливающих упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения закаливающих упражнений.	планировать и контролировать занятия по закаливанию.	
<b>53-54</b>	Упражнения по самообороне. Каратэ	основы системы, комплексы упражнений	Отработка навыков самообороны	

55-70	<p><b>Лыжная подготовка:</b> техника основных способов передвижения на лыжах</p>	<p>Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных шагов – одношажный и безшажный ходы. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Элементы горнолыжной техники. Преодоление неровностей. Повороты в движении. Повороты на месте через лыжу. Изучение способом перехода с хода на ход. Эстафета. Скоростная дистанция. Лыжные гонки: 1500 - 2000м. Игры, игровые задания.</p>	<p>При выполнении обратить внимание на мягкий, расслабленный вынос рук вперёд, энергичный толчок с «навалом» на палки и медленное выпрямление туловища после толчка. Выполнять правильно технические действия. Выполнение учебного норматива.</p>	
71-95	<p>Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия</p>	<p><b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p><b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p><b>Футбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</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. Организуют совместные занятия 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.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<b>96-100</b>	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования, преодоление естественных препятствий, подготовка снаряжения к походу	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
<b>101-104</b>	Основные способы плавания	техника безопасности на воде, способы плавания вольным стилем, на спине, брасом	выполнять приёмы плавания на суше	
<b>105</b>	Упражнения с культурно-этнической направленностью	сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники уральских видов спорта	выполнять упражнения	

**ПОУРОЧНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 классы (3 ч в неделю)**

<p><b>1-3</b></p>	<p><b>Основы физической культуры и ЗОЖ</b>          1.Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. Профилактика травматизма.          2.Правила спортивных соревнований.          Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.           3.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ</p>	<p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность          Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений          Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.          Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения          Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма          Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения          Психические процессы в обучении двигательным действиям          Психологические предпосылки овладения</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности          Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции          Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма          Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	<p><b>текущий</b></p>
-------------------	--	---	--	-----------------------

		<p>движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> <p>Индивидуальные упражнения утренней гигиены и гимнастики</p>		
<b>4</b>	Контроль за физическими упражнениями и физической подготовленностью	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>	<b>текущий</b>
<b>5</b>	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	<b>текущий</b>
<b>6</b>	Закаливающие процедуры и простейшие приёмы массажа	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных</p>	<b>текущий</b>

		правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур	
<b>7</b>	Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы 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 приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	<b>текущий</b>
<b>8</b>	Комплексы упражнений для профилактики утомлений, коррекции фигуры	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	<b>текущий</b>
<b>9-13</b>	Оздоровительная ходьба, бег	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	<b>текущий</b>
<b>14-16</b>	Комплексы упражнений лечебной физкультуры	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной	<b>текущий</b>

		профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	
17	Основные этапы развития физической культуры в России	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	текущий
17	Олимпийские игры в древности и современности	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Текущий
18-21	<b>Лёгкая атлетика:</b> Спринтерский бег	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30-40м. Стартовый разгон.	Изучают историю лёгкой атлетики Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения	Текущий
21-24	Эстафетный бег	Бег по дистанции 70 - 80м Овладение техникой эстафетного бега. Эстафетный бег, передача		

25-28		эстафетной палочки. Финиширование.	для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
	Прыжок в длину способом «согну ноги»	Овладение техникой прыжка в длину «согнув ноги»» Прыжок в длину с 11-13 беговых прыжков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
		Специально беговые упражнения. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление. Прыжок в длину на результат. Совершенствование техники прыжка в длину	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.		
29-30	Прыжок в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
31-32	Метание мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
		на дальность с 5-6 шагов.			

33-35		Метание мяча 150 гр. На дальность с 5-6 шагов.	<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.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</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.</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 упражне-</p>	соблюдают	правила бе	
		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега.				
		Бег 1500м.- девочки 2000м.- мальчики Равномерный бег в темпе 12-20 мин.				
	36-38	Бег на средние дистанции				Специально беговые упражнения.
		Бег по пересечённой местности				Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.
		Бег в гору. Бег на результат: 3000м. -мальчики, 2000м.- девочки				

39-47	Кроссовая подготовка	<p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег 20 - 30 минут</p>	<p>ний, соблюдают правила безопасности</p>		
48-63	<p><b>Лыжная подготовка:</b> <b>техника основных способов передвижения на лыжах</b></p>	<p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Подъём скользящим шагом.</p> <p>Спуск в «аэродинамической» стойке.</p> <p>Переход от одновременного хода к попеременному.</p> <p>Поворот из упора на параллельных лыжах.</p> <p>Стойка отдыха.</p> <p>Торможение боковым соскальзыванием.</p> <p>Способы преодоления препятствий.</p> <p>Комбинированные ходы.</p> <p>Скоростные отрезки 3-4 раза по 200м.</p> <p>Эстафета.</p> <p>Лыжные гонки: 3000м. - девушки. 4000м. - юноши</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Взаимодействие со сверстниками во время передвижения по дистанции, взаимовыручка.</p> <p>Оказание помощи.</p> <p>Самостраховка. Соблюдение правил техники безопасности передвижения на лыжах.</p>		

<b>64-68</b>	<b>Спортивные игры:</b> технические приёмы и тактические действия. <b>Баскетбол</b>	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Баскетбол</b> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>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</i>	<b>текущий</b>	
		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Освоение ловли и передач мяча	<i>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</i>	<b>текущий</b>	
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</i>	<b>текущий</b>	

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Овладение техникой бросков 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	<b>текущий</b>
		Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	<b>текущий</b>
		Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	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	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>
			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	<b>текущий</b>

			варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		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	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>
<b>69-73</b>	<b>Спортивные игры:</b> технические приёмы и тактические действия	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно,	<b>текущий</b>

	<b>Гандбол</b>		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>

		Совершенствование индивидуальной техники защиты	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>текущий</b>
		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	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	<b>текущий</b>
		Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой	<b>текущий</b>

			деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха	
<b>74-78</b>	<b>Спортивные игры:</b> технические приёмы и тактические действия <b>Футбол</b>	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	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.	
<b>79-83</b>	Акробатические упражнения и комбинации	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<b>текущий</b>
<b>84-85</b>	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	<b>текущий</b>
<b>86-87</b>	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<b>текущий</b>
<b>88-89</b>	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<b>текущий</b>
<b>90-91</b>	Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	<b>текущий</b>
<b>92-92</b>	Индивидуальные упражнения утренней гимнастики и специализированной зарядки	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	<b>текущий</b>

			безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
		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	<b>текущий</b>
<b>93</b>	Комплексы упражнений для профилактики утомлений, коррекции фигуры	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	<b>текущий</b>
<b>94-96</b>	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	<b>текущий</b>
		Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки	<b>текущий</b>
<b>97-98</b>	Основные способы плавания	Овладение техниками плавания	Отрабатывают основные техники плавания на суше	<b>текущий</b>

<b>99-100</b>	Упражнения с культурно-этнической направленностью	По итогам изучения каждого из национальных видов спорта готовят реферат		<b>текущий</b>
<b>101-102</b>	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Дзюдо	Философия дзюдо, элементарные приёмы самообороны	Отрабатывать приёмы дзюдо	<b>текущий</b>
<b>103-105</b>	Спортивно-оздоровительный туризм	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения		

**Поурочно- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс (3 ч в неделю)**

<p><b>1-3</b></p>	<p><b>Основы физической культуры и ЗОЖ</b>                  1.Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. Профилактика травматизма.                  2.Правила спортивных соревнований.                  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.                   3.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ</p>	<p>Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.                  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность                  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений                  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.                  Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения                  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма                  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения                  Психические процессы в обучении двигательным действиям                  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности                  Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции                  Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма                  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	<p><b>текущий</b></p>
-------------------	--	--	--	-----------------------

		деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Индивидуальные упражнения утренней гигиены и гимнастики		
<b>4</b>	Контроль за физическими упражнениями и физической подготовленностью	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	<b>текущий</b>
<b>5</b>	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей	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 её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок	<b>текущий</b>
<b>6</b>	Закаливающие процедуры и простейшие приёмы массажа	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,	<b>текущий</b>

		бане и гигиенические требования к банным процедурам	руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур	
7	Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы 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 приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	<b>текущий</b>
8	Комплексы упражнений для профилактики утомлений, коррекции фигуры	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	<b>текущий</b>
9	Оздоровительная ходьба, бег	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	<b>текущий</b>
10	Комплексы упражнений лечебной физкультуры	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью	<b>текущий</b>

			человека	
<b>11</b>	Основные этапы развития физической культуры в России	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	<b>текущий</b>
<b>12</b>	Олимпийские игры в древности и современности	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	<b>текущий</b>
<b>13-15</b>		Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»  Изучают историю лёгкой атлетики Описывают технику выполнения	<b>Текущий</b>  <b>Текущий</b>
	<b>Лёгкая атлетика:</b>	Овладение техникой спринтерского бега.		
	Спринтерский бег	Низкий старт до 30-40м. Стартовый разгон.		

16-18	Эстафетный бег	Бег по дистанции 70 - 80м Овладение техникой эстафетного бега. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование.	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	Текущий		
		Овладение техникой прыжка в длину	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			
18-21	Прыжок в длину способом «согну ноги»	«согнув ноги» Прыжок в длину с 11-13 беговых прыжков. Специально беговые упражнения. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление. Прыжок в длину на результат. Совершенствование техники прыжка в длину	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	Текущий		
		Совершенствование техники прыжка в высоту	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного			
22-24	Прыжок в высоту	Овладение техникой метания малого мяча		Текущий		

25-27	Метание мяча	в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча 150 гр. На дальность с 5-6 шагов.	освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<b>Текущий</b>	
		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.		
		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.			
	Бег 1500м.- девочки 2000м.- мальчики Равномерный бег в темпе 12-20 мин.				
28-32	Бег на средние дистанции	Специально беговые упражнения.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упраж-	<b>Текущий</b>	
	Бег по пересечённой местности	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.			
		Бег в гору.			

33-40	Кроссовая подготовка	<p>Бег на результат: 3000м. - мальчики, 2000м.- девочки</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег 30 минут</p>	<p>нений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	Текущий
			<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
41-56	<p><b>Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах</b></p>	<p>Повторение пройденного материала. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в «аэродинамической» стойке. Переход от одновременного хода к попеременному. Поворот из упора на параллельных лыжах. Стойка отдыха. Торможение боковым соскальзыванием. Способы преодоления препятствий. Комбинированные ходы. Скоростные отрезки 3-4 раза по 200м. Эстафета.</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками во время передвижения по дистанции, взаимовыручка. Оказание помощи. Самостраховка. Соблюдение правил передвижения на лыжах.</p>	Текущий

		<p>Лыжные гонки: 4000м. - девушки.-9класс 6000м. - юноши - 9класс</p>		
57-61	<p><b>Спортивные игры:</b> технические приёмы и тактические действия. <b>Баскетбол</b></p>	<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Баскетбол</b> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><i>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</i></p>	<b>текущий</b>
		<p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Освоение ловли и передач мяча</p>	<p><i>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,</i></p>	<b>текущий</b>

			<i>соблюдают правила безопасности</i>	
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Освоение 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	<b>текущий</b>
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Овладение техникой бросков 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	<b>текущий</b>
		Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	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,	<b>текущий</b>

			соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники. 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	<b>текущий</b>
			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>

			развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
<b>62-66</b>	<b>Спортивные игры:</b> технические приёмы и тактические действия <b>Гандбол</b>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых	<b>текущий</b>

		Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование индивидуальной техники защиты	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<b>текущий</b>
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>текущий</b>
		Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>текущий</b>

		<p>Совершенствование тактики игры.          Взаимодействие вратаря с защитником.          Взаимодействие трёх игроков</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.          Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>	<b>текущий</b>
<b>67-71</b>	<b>Спортивные игры:</b> технические приёмы и тактические действия <b>Футбол</b>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</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>	<b>текущий</b>
		<p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.          Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</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</p>	<b>текущий</b>

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники ведения мяча  Совершенствование техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.	<b>текущий</b>
<b>72-74</b>	Акробатические упражнения и комбинации	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<b>текущий</b>
<b>75</b>	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	<b>текущий</b>
<b>76</b>	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<b>текущий</b>
<b>77</b>	Развитие скоростно-силовых	Совершенствование скоростно-силовых	Используют данные упражнения	<b>текущий</b>

	способностей	способностей	для развития скоростно-силовых способностей	
<b>78</b>	Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	<b>текущий</b>
<b>79-80</b>	Индивидуальные упражнения утренней гимнастики и специализированной зарядки	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. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	<b>текущий</b>
		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	<b>текущий</b>
<b>81-84</b>	Комплексы упражнений для профилактики утомлений, коррекции фигуры	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	<b>текущий</b>
				<b>текущий</b>
<b>85-90</b>	Гимнастические упражнения и	Основные правила занятий атлетической	Составляют комплекс	<b>текущий</b>

	комбинации на спортивных снарядах	гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
		Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки	<b>текущий</b>
<b>91-95</b>	Основные способы плавания	Овладение техниками плавания	отрабатывают основные техники плавания на суше	<b>текущий</b>
<b>96-97</b>	Упражнения с культурно-этнической направленностью	По итогам изучения каждого из национальных видов спорта готовят реферат		<b>текущий</b>
<b>98-100</b>	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств. Дзюдо	философия дзюдо, элементарные приёмы самообороны	отрабатывать приёмы дзюдо	<b>текущий</b>
<b>101-105</b>	Спортивно-оздоровительный туризм	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения		