

МБОУ «Щебзаводская основная общеобразовательная школа»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ М.В.Неустроева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ М.Н.Юрова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 5-9 классов

Составитель: Лукиных Е.А., учитель высшей  
квалификационной категории

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Таблица 1.** Требования к результатам освоения обучающимися ООП ООО

| <i><b>Личностные результаты</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i><b>Метапредметные результаты</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i><b>Предметные результаты</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;</li> <li>• способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.</li> </ul> | <p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) <ul style="list-style-type: none"> <li>-регулятивные,</li> <li>-познавательные,</li> <li>- коммуникативные;</li> </ul> </li> <li>• способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;</li> <li>самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;</li> <li>построение индивидуальной образовательной траектории.</li> </ul> | <p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;</li> <li>• формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.</li> </ul> |

**Личностные результаты** освоения обучающимися учебных предметов, включая учебный предмет «Физическая культура» в рамках реализации ООП МБОУ «Щебзаводская ООШ» включают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Требования к метапредметным результатам отражают:**

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

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

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

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

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

Далее в таблице представлены планируемые метапредметные результаты освоения ООП ООО, формируемые при изучении учебных предметов, включая учебный предмет «Физическая культура».

**Таблица 2. Метапредметные результаты**

| Личностные УУД                                                                                                                                                                                                                                                             | Познавательные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Коммуникативные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.<br>Обучающийся сможет:<br>• анализировать существующие и планировать будущие | • Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.<br>Обучающийся сможет:<br>• подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;<br>• выстраивать логическую цепочку, состоящую из | • Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:<br>• определять возможные |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>образовательные результаты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</li> <li>• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.</li> <li>• Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,</li> </ul> | <p>ключевого слова и соподчиненных ему слов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> <li>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</li> <li>• выделять явление из общего ряда других явлений;</li> <li>• определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;</li> <li>• строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</li> <li>• строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;</li> <li>• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</li> <li>• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</li> <li>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</li> <li>• объяснять явления, процессы,</li> </ul> | <p>роли в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть определенную роль в совместной деятельности;</li> <li>• принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</li> <li>• определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</li> <li>• строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);</li> <li>• критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</li> <li>• предлагать</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать</li> </ul> | <p>связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;</li> <li>• делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.</li> <li>• Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</li> <li>• обозначать символом и знаком предмет и/или явление;</li> <li>• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>• создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;</li> <li>• строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;</li> </ul> | <p>альтернативное решение в конфликтной ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять общую точку зрения в дискуссии;</li> <li>• договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> <li>• организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</li> <li>• устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</li> <li>• Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</li> <li>• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</li> <li>• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;</li> <li>• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> </ul> <p>3. Умение соотносить свои действия с</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;</li> <li>• преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;</li> <li>• переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;</li> <li>• строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>• строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;</li> <li>• анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.</li> <li>• Смысловое чтение. Обучающийся сможет: <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);</li> <li>• ориентироваться в</li> </ul> </li> </ul> | <p>отбирать речевые средства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</li> <li>• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> <li>• создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</li> <li>• использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</li> <li>• использовать невербальные средства или наглядные</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль</li> </ul> | <p>содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;</li> <li>• резюмировать главную идею текста;</li> <li>• преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);</li> <li>• критически оценивать содержание и форму текста.</li> <li>• Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:</li> <li>• определять свое отношение к природной среде;</li> <li>• анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;</li> <li>• проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;</li> <li>• прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;</li> <li>• распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите</li> </ul> | <p>материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</p> <p>делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</li> <li>• целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</li> <li>• выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</li> <li>• выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении</p> | <p>окружающей среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.</li> <li>• Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</li> <li>• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</li> <li>• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</li> <li>• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;</li> </ul> <p>соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</li> <li>• использовать информацию с учетом этических и правовых норм;</li> <li>• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p> деятельности<br/> предлагать<br/> изменение<br/> характеристик<br/> процесса для<br/> получения<br/> улучшенных<br/> характеристик<br/> продукта;<br/> сверять свои<br/> действия с целью<br/> и, при<br/> необходимости,<br/> исправлять<br/> ошибки<br/> самостоятельно. </p> <p> 4. Умение оценивать<br/> правильность<br/> выполнения<br/> учебной задачи,<br/> собственные<br/> возможности ее<br/> решения.<br/> Обучающийся<br/> сможет: </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять<br/>критерии<br/>правильности<br/>(корректности)<br/>выполнения<br/>учебной задачи;</li> <li>• анализировать и<br/>обосновывать<br/>применение<br/>соответствующего<br/>инструментария для<br/>выполнения<br/>учебной задачи;</li> <li>• свободно<br/>пользоваться<br/>выработанными<br/>критериями оценки<br/>и самооценки,<br/>исходя из цели и<br/>имеющихся средств,<br/>различая результат</li> </ul> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul> <p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;</li> <li>-соотносить</li> </ul> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>реальные и<br/>планируемые<br/>результаты<br/>индивидуальной<br/>образовательной<br/>деятельности и<br/>делать выводы;<br/>-принимать<br/>решение в учебной<br/>ситуации и нести за<br/>него<br/>ответственность;<br/>-самостоятельно<br/>определять<br/>причины своего<br/>успеха или неуспеха<br/>и находить способы<br/>выхода из ситуации<br/>неуспеха;<br/>-ретроспективно<br/>определять, какие<br/>действия по<br/>решению учебной<br/>задачи или<br/>параметры этих<br/>действий привели к<br/>получению<br/>имеющегося<br/>продукта учебной<br/>деятельности;<br/>-демонстрировать<br/>приемы регуляции<br/>психофизиологичес<br/>ких/ эмоциональных<br/>состояний для<br/>достижения<br/>эффекта успокоения<br/>(устранения<br/>эмоциональной<br/>напряженности),<br/>эффекта<br/>восстановления<br/>(ослабления<br/>проявлений<br/>устомления),<br/>эффекта</p> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| активизации<br>(повышения<br>психофизиологичес<br>кой реактивности). |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|

## **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Предметные результаты** изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Требования к планируемым результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» представлены в таблице.

**Таблица 3 Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»**

| Раздел. Знания о физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Выпускник научится:</b><br>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;<br>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;<br>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;<br>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;<br>руководствоваться правилами | <b>Выпускник получит возможность научиться:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li><li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</li><li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p align="center"><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,</p> | <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><i>мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p align="center"><b>Физическое совершенствование</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> | <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> <li>• <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Таким образом, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в рамках реализации ООП ООО МБОУ «Щебзаводская основная общеобразовательная школа» нацелены на:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### **История физической культуры**

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

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

## **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

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

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

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

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

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

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

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| №<br>п/п | Наименование тем               | Класс            |   |   |   |   | Основные виды<br>учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------------------------|------------------|---|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                | 5                | 6 | 7 | 8 | 9 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          |                                | Количество часов |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.       | «Знания о физической культуре» | 3                | 3 | 3 | 3 | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | «История физической культуры»  | 1                | 1 | 1 | 1 | 1 | <b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.<br><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. |

|    |                                                                         |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Физическая культура (основные понятия)»                                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | <b>Раскрывать</b> понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.                                                                                                                               |
|    | «Физическая культура человека»                                          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | <b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий                               |
| 2. | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                     | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | <b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
|    | «Оценка эффективности занятий физической культурой»                     | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с                                                               |

|      |                                                                                |           |           |           |           |           |                                                                                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                |           |           |           |           |           | содержанием и направленностью занятий физической культурой                                                                                                                                            |
| 3.   | <b>«Физическое совершенствование»</b>                                          | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>96</b> | <b>96</b> |                                                                                                                                                                                                       |
| 3.1. | <b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                             | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| 3.2. | <b>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>88</b> |                                                                                                                                                                                                       |
|      | «Гимнастика с основами акробатики»                                             | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | <b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые команды. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
|      | «Легкая атлетика»                                                              | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | <b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.             |
|      | «Лыжные гонки»                                                                 | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | <b>Описывать</b> технику передвижения на                                                                                                                                                              |

|  |                   |    |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|-------------------|----|----|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                   |    |    |    |    |    | <p>лыжах, технику поворотов, спусков, подъемов и торможения на лыжах. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>                                                                   |
|  | «Спортивные игры» | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 |                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | - баскетбол       | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | <p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br/> <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> |
|  | - волейбол        | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br/> <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>  |
|  | - футбол          | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | <p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br/> <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>    |

|      |                                                    |                         |            |            |            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------|-------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3. | <b>«Прикладно-ориентированная подготовка»</b>      | 4                       | 4          | 4          | 4          | 4          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      | «Прикладно-ориентированные упражнения»             | 4                       | 4          | 4          | 4          | 4          | <b>Организовывать</b> совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.<br><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |
| 3.4. | <b>«Упражнения общеразвивающей направленности»</b> | <b>В процессе урока</b> |            |            |            |            | <b>Организовывать</b> совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.                                                                                                                                                                |
|      | <b>Всего</b>                                       | <b>102</b>              | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

| №<br>п/п | Наименование тем                                    | Класс                              |   |   |   |   |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|
|          |                                                     | 5                                  | 6 | 7 | 8 | 9 |
|          |                                                     | Количество часов                   |   |   |   |   |
| 1.       | «Знания о физической культуре»                      | <b>В процессе проведения урока</b> |   |   |   |   |
| 2.       | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | <b>В процессе проведения урока</b> |   |   |   |   |
| 3.       | «Физическое совершенствование»                      |                                    |   |   |   |   |
| 3.1.     | «Физкультурно-оздоровительная»                      | <b>В процессе проведения урока</b> |   |   |   |   |

|             |                                                                                 |                                    |            |            |            |            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|             | <b>деятельность»</b>                                                            |                                    |            |            |            |            |
| <b>3.2.</b> | <b>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</b> |                                    |            |            |            |            |
|             | «Гимнастика с основами акробатики»                                              | <b>20</b>                          | <b>20</b>  | <b>20</b>  | <b>20</b>  | <b>20</b>  |
|             | «Легкая атлетика»                                                               | <b>26</b>                          | <b>26</b>  | <b>26</b>  | <b>26</b>  | <b>26</b>  |
|             | «Лыжные гонки»                                                                  | <b>15</b>                          | <b>15</b>  | <b>15</b>  | <b>15</b>  | <b>15</b>  |
|             | «Спортивные игры»                                                               | <b>41</b>                          | <b>41</b>  | <b>41</b>  | <b>41</b>  | <b>41</b>  |
|             | - баскетбол                                                                     | 13                                 | 13         | 13         | 13         | 13         |
|             | - волейбол                                                                      | 15                                 | 15         | 15         | 15         | 15         |
|             | - футбол                                                                        | 13                                 | 13         | 13         | 13         | 13         |
| <b>3.3.</b> | <b>«Прикладно-ориентированная подготовка»</b>                                   | <b>В процессе проведения урока</b> |            |            |            |            |
| <b>3.4.</b> | <b>«Упражнения общеразвивающей направленности»</b>                              | <b>В процессе проведения урока</b> |            |            |            |            |
|             | <b>Всего</b>                                                                    | <b>102</b>                         | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

#### Годовой план-график распределения учебного материала для 5-9 классов

| № п/п     | Наименование тем                                           | Кол-во часов                       | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>1.</b> | <b>«Знания о физической культуре»</b>                      | <b>В процессе проведения урока</b> |            |            |            |            |
| <b>2.</b> | <b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b> | <b>В процессе проведения урока</b> |            |            |            |            |
| <b>3</b>  | <b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>         | <b>В процессе проведения урока</b> |            |            |            |            |
| <b>4</b>  | «Гимнастика с основами                                     | <b>20</b>                          |            | 16         |            | 4          |

|    |                                             |                             |           |           |           |           |    |    |
|----|---------------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|----|
|    | акробатики»                                 |                             |           |           |           |           |    |    |
| 5  | «Легкая атлетика»                           | 26                          | 14        |           |           |           |    | 12 |
| 6  | «Лыжные гонки»                              | 15                          |           |           |           | 15        |    |    |
| 7  | Баскетбол                                   | 13                          |           | 7         | 6         |           |    |    |
| 8  | Волейбол                                    | 15                          |           |           |           |           | 15 |    |
| 9  | Футбол                                      | 13                          |           | 5         |           |           |    | 6  |
| 10 | «Прикладно-ориентированная подготовка»      | В процессе проведения урока |           |           |           |           |    |    |
| 11 | «Упражнения общеразвивающей направленности» | В процессе проведения урока |           |           |           |           |    |    |
|    | <b>Всего</b>                                | <b>102</b>                  | <b>26</b> | <b>22</b> | <b>30</b> | <b>24</b> |    |    |

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 5 класс (102 часа)

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов         | Характеристика видов деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>в процессе уроков</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Олимпийские игры древности.</b><br>Миф о зарождении Олимпийских игр.<br>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.<br>Исторические сведения о древних Олимпийских играх.<br>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.<br>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр |                          | <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.<br><b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.<br><b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| <b>Физическое развитие человека.</b><br>Основные показатели физического                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          | <b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>развития.</p> <p><i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов</i></p>                              |                                 | <p>изменения его показателей, <b>сравнивать</b> показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p><b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>                                                    |
| <p>Как формировать правильную осанку.</p> <p><i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели</i></p> |                                 | <p><b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, <b>объяснять</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p><b>Характеризовать</b> упражнения по функциональной направленности, <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели</p> |
| <p>Утренняя гимнастика.</p> <p><i>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки</i></p>                                                                                                                                                                             |                                 | <p><b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.</p> <p><i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки</i></p>                                                                                            |                                 | <p><b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз</p>                                                                                                                                                          |
| <p>Закаливание.</p> <p><i>Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур</i></p>                                                                                                                                                  |                                 | <p><b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур.</p> <p><b>Выделять</b> виды закаливания и <b>определять</b> их специфические воздействия на организм.</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения</p>                                                                                                                                          |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>в процессе уроков</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b></p> <p><i>Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Особенности подготовки мест занятий</i></p>                                                                                                                                                                                                  |                                 | <p><b>Выполнять</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе мест</p>                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями</p>                                                              |                          | <p>занятий на открытом воздухе.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и <b>устранять</b> их.</p> <p><b>Готовить</b> места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, <b>подбирать</b> их для занятий в соответствии с погодными условиями</p> |
| <b>Физическое совершенствование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>102</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>в процессе уроков</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Гибкость как физическое качество. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой</p> <p>Координация как физическое качество. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений)</p> |                          | <p><b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>                                                                                                                                                                               |
| <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</p>                                                                                                                                                                  |                          | <p><b>Раскрывать</b> значение дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Формирование стройной фигуры.</p> <p>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</p>                                                                                          |                          | <p><b>Выполнять</b> упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</p>                                                                                                                                                |                          | <p><b>Раскрывать</b> значение выполнения упражнений для глаз.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для глаз</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития*Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>  | <b>20</b>                | <p><b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники</p>                                                                                                                                                                                                                 |                          | <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок вперёд в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>выполнения кувырка вперёд ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов).</p> <p>Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.</p> <p>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат</p> |    | <p>группировке из упора присев.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p> |
| <p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса)</p>                                                                                                                                                                                                                                      |    | <p><b>Описывать</b> технику двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать (планировать)</b> элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.</p> <p>Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка (см. учебник для IV класса)</p>                    |    | <p><b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок па гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их</p>                                                                                                                                                                                         |
| <p>Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком, гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке</p>                                              |    | <p><b>Описывать</b> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p>                                                                                                                                               |
| <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.</p>                                                                                                                                                                                                                                            | 26 | <p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, <b>выделять</b> её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.</i></p> <p><i>Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса).</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений</i></p> |    | <p>забегов.</p> <p><b>Описывать</b> технику высокого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику бега на короткие дистанции, <b>выделять</b> ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p> |
| <p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    | <p><b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <b>анализировать</b> правильность её выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><i>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места</i></p> <p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</i></p> <p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</i></p>                                                                                                                                                                                        |    | <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Отбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p>                                                                                                                               |
| <p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p><i>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15 | <p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>и развитие физических качеств</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции                                                                                                                                                                      |
| <i>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.</i><br><i>Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</i>                                                                                                                                                                             |  | <b>Описывать</b> технику, поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.<br><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки    |
| <i>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).</i><br><i>Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».</i><br><i>Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».</i><br><i>Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой»</i> |  | <b>Описывать</b> технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции                                                                                                                                                          |
| <i>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.</i><br><i>Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.</i><br><i>Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.</i><br><i>Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</i>                           |  | <b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.<br><b>Описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки, <b>характеризовать</b> условия, при которых целесообразно <b>использовать</b> тот или иной способ спуска.<br><b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона |
| <i>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <b>Описывать</b> технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы                                                                                                                        |           | <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику преодоления бугров и впадин                                                                                                                                                                                                   |
| Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»                                                                                           |           | <b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.<br><b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года |
| <b>Спортивные игры.</b><br>Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | <b>41</b> | <b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                |
| <b>Баскетбол</b> как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол                                                            | <b>13</b> | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры                                                                                                                                                             |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди                                           |           | <b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)                                                 |
| Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (с.м. учебник для III и IV классов)                                       |           | <b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)                                                                                                |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места                                               |           | <b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди                                                                                                                                 |
| <b>Волейбол</b> как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол                                                              | <b>15</b> | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры                                                                                                                                                              |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи                                                                                         |           | <b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                     |           | деятельности (подвижные игры)                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</i>                                  |           | <b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)           |
| <i>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</i>                   |           | <b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)         |
| <b>Футбол</b> как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол                                               | <b>13</b> | <b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры                                                                                                                     |
| <i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы</i>                         |           | <b>Описывать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)              |
| <i>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</i> |           | <b>Описывать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| <i>Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы</i>                                 |           | <b>Описывать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.<br><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)                      |

### Тематическое планирование. 6 класс (102 часа)

| Наименование разделов и тем          | Количество часов         | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>  | <b>в процессе уроков</b> |                                            |
| <b>Знания о физической культуре.</b> |                          | <b>Характеризовать</b> основные причины    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <p>возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><i>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <p><b>Называть</b> основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.<br/><b>Объяснять</b> смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</p>                                                                                                                                                                                                                                          |  | <p><b>Раскрывать</b> историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.<br/><b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п</p>                                                                                                                                                                        |
| <p>Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <p><b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Физическая подготовка.</b> Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. <i>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.</i><br/>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. <i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма</i></p> |  | <p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовка». <b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовленность».<br/><b>Раскрывать</b> связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.<br/><b>Определять</b> направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья</p>                                                                 |
| <p>Основные правила развития физических качеств. <i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий: Признаки утомления организма во время физической подготовки</i></p>                                                                                                                                                                                                                                   |  | <p><b>Характеризовать</b> основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. <b>Раскрывать</b> основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.<br/><b>Характеризовать</b> признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков</p> |
| <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <p><b>Выделять</b> основные части занятий физической подготовкой и планирование их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическая культура человека.</b><br>Закаливание. <i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</i>                                                                                                                                                                                                                         |                          | <b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.<br><b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.</b> Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</i> |                          | <b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.<br><b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.<br><b>Выполнять</b> гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой                                                                                                                                                      |
| Оценка эффективности занятий физической подготовкой. <i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          | <b>Формулировать</b> задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание.<br><b>Составлять</b> планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения                                                                                                                                                                                                                            |
| Оценка физической подготовленности. <i>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</i>                                                                                                                                                                                                                                                      |                          | <b>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</b> <b>Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</b>                                                                                                                                                                            |
| <b>Физическое совершенствование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>102</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч).</b><br>Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i><br><br>Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной</i>                                                                                                           | <b>в процессе уроков</b> | <b>Выполнять</b> упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.<br><b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.<br><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.<br><b>Выполнять</b> упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.<br><b>Составлять</b> комплексы упражнений для |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p> |    | <p>профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. <b>Подбирать</b> упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. <b>Выполнять</b> упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p> |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса)</p>                                                                                                                      | 20 | <p><b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</p>                                                                                                                              |    | <p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для IV и V классов)</p>                                                                                                                                 |    | <p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>                                                                                                                                                                 |    | <p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>                                                                                                                                                      |    | <p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую</p>                                                                                                                                                                                       |    | <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| комбинацию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    | <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.                                                                                                                                                                                       |    | <b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию                                                                                                                                                                                        |    | <b>Демонстрировать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики |    | <b>Характеризовать</b> ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. <b>Составлять</b> индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. <b>Демонстрировать</b> композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности |
| <b>Лёгкая атлетика.</b> Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26 | <b>Описывать</b> технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)                                                                                                                                                                                                                            |
| Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                 |    | <b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат                                                                                                                                                                                                |
| Техника гладкого равномерного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    | <b>Описывать</b> технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м                                                                                                                                                                                                      |
| Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники                                                                                                                                                                                                         |    | <b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»                                                                                                                                            |           | способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени                                                                                                                       |           | <b>Описывать</b> технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)                                                                                                                                                                                 |
| <b>Лыжные гонки.</b> Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода                                                                                                                    | <b>15</b> | <b>Описывать</b> технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)                                                                                                                                                                                                               |
| Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                          |           | <b>Описывать</b> технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики)                                                                              |
| Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.                                                                                                                                                                    |           | <b>Описывать</b> технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке |           | <b>Описывать</b> технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. <b>Описывать</b> технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления трамплинов высотой 40– 50 см во время спуска с небольшого пологого склона |
| <b>Баскетбол.</b> Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.                                                                                                                         | <b>13</b> | <b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</i></p> <p><i>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i></p> <p><i>Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i></p> <p><i>Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i></p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i></p> |    | <p><b>Описывать</b> технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p><b>Использовать</b> ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p> |
| <p><b>Волейбол.</b> <i>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.</i></p> <p><i>Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15 | <p><b>Использовать</b> игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Футбол.</b> <i>Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с ускорением (по</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13 | <p><b>Использовать</b> игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча разными</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.</p> <p>Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Техника удара с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   | <p>способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Прикладно ориентированная физическая подготовка</b> Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | в процессе уроков | <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма. Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий способом «наступление». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление». Полосы препятствий естественного и искусственного характера</p> |                   | <p><b>Описывать</b> технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. <b>Описывать</b> технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. <b>Демонстрировать</b> способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. <b>Выполнять</b> прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <b>Проявлять</b> качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. <b>Включать</b> прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p> |
| <p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   | <p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тематическое планирование. 7 класс (102 ч)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России.</b> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности                                                                                                                                                                   | в процессе уроков | Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу                                                                                  |
| Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России.<br><br>Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения                                                                                                                                                                    |                   | Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве       |
| <b>Техническая подготовка.</b> Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий |                   | Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры |
| <b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   | Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте                                                                                                                                                              |
| <b>Организация досуга средствами физической культуры</b><br>Досуг как организованный отдых,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   | Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения.</p> <p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</p> |                                 | <p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. <b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. <b>Учитывать</b> особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p><b>Учитывать</b> особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p><b>Выявлять</b> причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p><b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 | <p><b>Определять</b> общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами.</p> <p><b>Оценивать</b> изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся VII классов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 | <p><b>Планировать</b> занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. <b>Определять</b> уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. <b>Проводить</b> тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>в процессе уроков</b></p> | <p><b>Выполнять</b> упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. <b>Подбирать</b> и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.</b><br><i>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</i>                                                                                                                        | 20 | <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.<br><b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.                                               |
| <i>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</i>                                                                                                                                                                           |    | <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности                                                                                  |
| <i>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</i>                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники |
| <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>                                                                                                                                   |    | <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники.                |
| <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i>                                                                                                                                                                                                                                                            |    | <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности     |
| <i>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики</i>                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | <b>Выполнять</b> композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке</i> |    | <b>Выполнять</b> прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. <b>Выполнять</b> подводящие и подготовительные упражнения                                                                                                                                      |
| <b>Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега.</b><br><i>Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной</i>                                                                                                                                                                                               | 26 | <b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега. <b>Описывать</b>                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).<br>Техника эстафетного бега.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности                                                                                                                                                                   |
| Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    | <b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности                                                                                      |
| Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.<br>Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.<br>Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики – 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу |    | <b>Метать</b> малый мяч точно в движущуюся мишень.<br><b>Описывать</b> технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Метать</b> малый мяч точно в летящий большой мяч.<br><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| <b>Лыжные гонки.</b> Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15 | <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.<br><b>Использовать</b> чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.                                                                                                        |
| Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции                                                                                                                                                                                                                                           |
| Техника торможения упором.<br>Техника поворота упором (повторение материала VI класса). Техника поворота переступанием.<br>Техника подъёма «лесенкой».<br>Техника спуска с пологого склона в основной стойке.<br>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке                                                                                                                                                                                                              |    | <b>Использовать</b> «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Баскетбол.</b> Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от                                                                                                                                                                                    | 13 | <b>Использовать</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.<br><b>Описывать</b> технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>грудь после ведения.<br/> Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.<br/> Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам</p> |    | <p>правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Описывать</b> технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.<br/> <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног. <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p> |
| <p><b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нижней боковой подачи.<br/> Совершенствование техники приёма и передачи мяча.<br/> Техника верхней прямой передачи.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.<br/> Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку<br/> Игра в волейбол по правилам</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 | <p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. <b>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</b><br/> <b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. <b>Выполнять</b> усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Управлять</b> эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры</p>                                                   |
| <p><b>Футбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.<br/> Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13 | <p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.<br/> <b>Выполнять</b> технико-тактические действия</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | <p>при угловом ударе. Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. <b>Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Прикладно ориентированная физическая деятельность.</b> Совершенствование техники лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180 °; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180 °; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</p> | <p><b>в процессе уроков</b></p> | <p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Выполнять</b> упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие. <b>Описывать</b> технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. <b>Демонстрировать</b> технику бега по сыпучему грунту во время преодоления. <b>Описывать</b> технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. <b>Выполнять</b> прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <b>Проявлять</b> личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий. <b>Включать</b> прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга учебной дистанции.</p> |
| <p><b>Общефизическая подготовка</b><br/>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 | <p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | <p>планировать в системе занятий физической культурой.<br/><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p style="text-align: center;"><b>Тематическое планирование. 8 класс (102ч)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.</b> Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</p> <p>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p> | <p><b>в процессе уроков</b></p> | <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p><b>Выделять</b> виды физической подготовки.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p> |
| <p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 | <p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. <b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. <b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стандартные показатели гармоничного телосложения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Спортивная подготовка.</b> Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спорт смена. Её цель и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   | <b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. <b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Адаптивная и лечебная физическая культура.</b> Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека                                                                                                                                        |                   | <b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Коррекция осанки и телосложения.</b> Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях |                   | <b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. <b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека. <b>Выявлять</b> возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. <b>Измерять</b> части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.<br><br><b>Выполнять</b> требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь |
| <b>Восстановительный массаж.</b> Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   | <b>Характеризовать</b> положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основных приёмов массажа                                                                                                                                                                                      |
| <b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b> Составление плана занятий спортивной подготовкой. Спортивная подготовка как длительный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | в процессе уроков | <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. <b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</p> <p>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</p> |                                                   | <p>ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p><b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм</p> <p>цель и назначение спортивной подготовки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</b></p> <p>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</p> <p>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</p>                                                      |                                                   | <p><b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. <b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p><b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. <b>Определять</b> дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p> |
| <p><b>Физическое совершенствование Виды двигательной деятельности.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</p> <p>Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>    | <p><b>102</b></p> <p><b>в процессе уроков</b></p> | <p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p><b>Подбирать дозировку</b> с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>                                                      |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>20</b></p>                                  | <p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. <i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p> <p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</p> <p><i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</p> <p><i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i> Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p><i>Техника размахивания на гимнастической</i></p> | <p>выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Описывать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>перекладине (юноши).<br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине. Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i><br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i><br/> <i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i><br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</i><br/> <i>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</i><br/> <i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i><br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).</i><br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i></p> |    | <p>гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.<br/> <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.<br/> <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.<br/> <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.<br/> <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.<br/> <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.<br/> <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p> |
| <p><b>Лёгкая атлетика.</b> <i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого стар- та с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i><br/> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i><br/> <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i><br/> <i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26 | <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/> <b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br/> <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.<br/> <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.<br/> <b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p> |           | <p>соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p> |
| <p><b>Лыжные гонки.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>15</p> | <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    | использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.<br><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13 | <b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног. <b>Описывать</b> технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения. Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам |    | <b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности.<br><br><b>Описывать</b> технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| <b>Волейбол.</b> Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15 | <b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>вперёд.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</p> <p>Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</p> <p>Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p> |                   | <p><b>Описывать</b> технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p> |
| <p><b>Футбол. Технические действия.</b></p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13                | <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   | <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Прикладно ориентированная физическая подготовка</b></p> <p>Совершенствование техники ранее изученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</p> <p><b>Общефизическая подготовка</b></p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Физические упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | в процессе уроков | <p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.</p> <p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   | приоритеты в развитии основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Тематическое планирование. 9 класс (102 ч)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха.</b> Организация и проведение пеших туристских походов. <i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора</i><br><i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</i>                                                     | в процессе уроков | <b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. <b>Выбирать</b> и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. <b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. <b>Организовывать</b> походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака |
| <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b> Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения<br><b>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</b><br>Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. <i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</i> |                   | <b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой<br><b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни».<br><b>Раскрывать</b> понятие «рациональное питание».<br><b>Характеризовать</b> режим питания.<br><b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. <b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек                                                                                                                                |
| <b>Правила проведения банных процедур.</b><br>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.<br>Лечебные свойства банных процедур.<br>Правила проведения банных процедур                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   | <b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.<br><b>Проводить</b> банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</b><br>Характеристика наиболее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   | <b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          | <b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b><br>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                         |                          | <b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.<br><b>Определять</b> работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.<br><b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой    |
| <b>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</b><br>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.<br>Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.<br>Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.<br>Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата |                          | <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств.<br><b>Подбирать</b> их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой.<br><b>Составлять</b> и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата |
| <b>Измерение функциональных резервов организма.</b><br>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.<br>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          | <b>Раскрывать</b> понятие «функциональные резервы организма».<br><b>Измерять</b> резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.<br><b>Оценивать</b> и характеризовать индивидуальные результаты                                                                                                                                                        |
| <b>Виды двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительная</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>в процессе уроков</b> | <b>Составлять</b> комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>деятельность.</b><br/> <i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i><br/> <i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i><br/> <i>Упражнения для профилактики неврозов.</i><br/> <i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          | <p>индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.<br/> <b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p><b>Составлять</b> и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.</b><br/> <i>Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.</i><br/> <i>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</i><br/> <i>Совершенствование техники кувырка с разбега.</i><br/> <i>Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>102<br/>20</b></p> | <p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.<br/> <b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.<br/> <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</i><br/> <i>Техника танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i><br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i><br/> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)</i></p> |                          | <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца <b>Описывать</b> технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.<br/> <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.<br/> <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.<br/> <b>Описывать</b> технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.<br/> <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.<br/> <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p> |
| <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V–VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          | <p><b>Разучивать</b> и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности.<br/> <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.<br/> <b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| перекладине (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | помощью эталонного образца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса).<br>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | <b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.<br><b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | <b>Описывать</b> технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Лёгкая атлетика.</b><br>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII–VIII классов).<br>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.<br>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.                                                                                                                                                  | 26 | <b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.<br><b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.<br><b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.<br><b>Планировать</b> тренировочные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Лыжные гонки.</b><br>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для VI–VIII классов).<br>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.<br>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.<br>Техника торможения боковым соскальзыванием.<br>Подводящие упражнения для | 15 | <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.<br><b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.<br><b>Описывать</b> технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.<br><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.<br><b>Описывать</b> технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. <b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI–VIII классов).</p> <p>Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</p> <p>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | <p>торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Описывать</b> технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Спортивные игры. Баскетбол.</b></p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI–VIII классов).</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Техника штрафного броска.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p> | <p>13</p> | <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | чётко соблюдать правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Волейбол. Технические действия.</b><br/> Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI–VIII классов).<br/> Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.<br/> Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.<br/> Техника прямого нападающего удара.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.<br/> Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.<br/> Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.<br/> Технико-тактические действия в нападении.<br/> Игра в волейбол по правилам</p> | 15 | <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.<br/> <b>Описывать</b> технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Описывать</b> технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления<br/> <b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.<br/> <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.<br/> <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p> |
| <p><b>Футбол. Технические действия.</b><br/> Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI–VIII классов).<br/> Техника удара по мячу серединой лба.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.<br/> Техника остановки мяча подошвой.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.<br/> Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.<br/> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.<br/> Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13 | <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях<br/> <b>Описывать</b> технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Использовать</b> удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Описывать</b> технику остановки мяча разными способами, игровой деятельности анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.<br/> <b>Использовать</b> остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности<br/> <b>Описывать</b> технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> отбор мяча способом подката в условиях учебной и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника остановки мяча грудью.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.</p> <p>Техника отбора мяча подкатом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Игра в футбол по правилам</p> |                   | <p>игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками при защите и нападении.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игр</p> |
| <p><b>Прикладно ориентированная физическая подготовка</b></p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | в процессе уроков | <p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>                                                          |
| <p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>                                                                                                                                                                                                                        |                   | <p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                |

#### IV. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 КЛАСС

| № урока | Тема урока                                       | Количество часов | Примерная дата | Дата по факту | Вид контроля | Д/з |
|---------|--------------------------------------------------|------------------|----------------|---------------|--------------|-----|
|         | <b>Легкая атлетика</b>                           | <b>14 ч</b>      |                |               |              |     |
| 1       | Техника безопасности<br>История легкой атлетики. | 1                |                |               | Опрос        |     |
| 2       | Бег с ускорением от 30 до 40 м                   | 2                |                |               | Текущий.     |     |

|    |                                                                                                         |            |  |  |                     |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|---------------------|--|
| 3  | Скоростной бег до 40 м.                                                                                 | 3          |  |  | Текущий.            |  |
| 4  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                         | 4          |  |  | Текущий.            |  |
| 5  | Бег на результат 60м                                                                                    | 5          |  |  | Контроль результата |  |
| 6  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.                                                                | 6          |  |  | Текущий             |  |
| 7  | Бег на 1000 м.                                                                                          | 7          |  |  | Контроль результата |  |
| 8  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега                                                                      | 8          |  |  | Текущий             |  |
| 9  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега                                                                      | 9          |  |  | Текущий             |  |
| 10 | Метание теннисного мча на дальность с места и 4-5 шагов                                                 | 10         |  |  | Контроль результата |  |
| 11 | Метание мяча в цель                                                                                     | 11         |  |  | Текущий             |  |
| 12 | Челночный бег 3х10м                                                                                     | 12         |  |  | Текущий             |  |
| 13 | Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.                                              | 13         |  |  | Текущий             |  |
| 14 | Кросс до 15 мин.                                                                                        | 14         |  |  | Текущий             |  |
|    | <b>Футбол</b>                                                                                           | <b>5 ч</b> |  |  |                     |  |
| 15 | Техника безопасности<br>История возникновения футбола.                                                  | 1          |  |  | Опрос               |  |
| 16 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.                                 | 2          |  |  | Текущий.            |  |
| 17 | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника | 3          |  |  | Текущий.            |  |
| 18 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы                                        | 4          |  |  | Текущий.            |  |

- 19 Удары по воротам указанными способами на точность.

### Баскетбол

- 20 Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- 21 Остановка двумя шагами и прыжком.
- 22 Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.
- 23 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 24 Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
- 25 Ведение мяча в низкой, средней стойке ведущей и неведущей рукой.
- 26 Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.
- 27 Броски одной и двумя руками с места.
- 28 Броски одной и двумя руками с места, после ведения.
- 29 Вырывание и выбивание мяча.
- 30 Тактика свободного нападения.
- 31 Нападение быстрым прорывом.
- 32 Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### Гимнастика

- 33 Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
- 34 Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.

|             |  |  |           |  |
|-------------|--|--|-----------|--|
| 5           |  |  | Текущий.  |  |
| <b>13 ч</b> |  |  |           |  |
| 1           |  |  | Текущий.  |  |
| 2           |  |  | Текущий.  |  |
| 3           |  |  | Текущий.  |  |
| 4           |  |  | Текущий.  |  |
| 5           |  |  | Контроль. |  |
| 6           |  |  | Текущий.  |  |
| 7           |  |  | Текущий.  |  |
| 8           |  |  | Текущий.  |  |
| 9           |  |  | Текущий.  |  |
| 10          |  |  | Текущий.  |  |
| 11          |  |  | Текущий.  |  |
| 12          |  |  | Текущий.  |  |
| 13          |  |  | Текущий.  |  |
| <b>16</b>   |  |  |           |  |
| 1           |  |  | Текущий   |  |
| 2           |  |  | Текущий   |  |

|                          |                                                                                                                                          |           |  |  |          |  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|----------|--|
| 35                       | Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении                                                                                         | 3         |  |  | Текущий  |  |
| 36                       | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами<br>Мальчики: с набивными мячами, гантелями.<br><br>Девочки: с обручами, палками.  | 4         |  |  | Текущий  |  |
| 37                       | Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа. | 5         |  |  | Текущий  |  |
| 38                       | Опорные прыжки Вскок в упор присев, соскок прогнувшись                                                                                   | 6         |  |  | Текущий  |  |
| 39                       | Кувырок вперед и назад.                                                                                                                  | 7         |  |  | Текущий  |  |
| 40                       | Стойка на лопатках.                                                                                                                      | 8         |  |  | Текущий  |  |
| 41                       | Развитие координационных способностей ОРУ с предметами и без.                                                                            | 9         |  |  | Текущий  |  |
| 42                       | Упражнения с гимнастической скамейкой                                                                                                    | 10        |  |  | Текущий  |  |
| 43                       | Прыжки с пружинного мостика в глубину.                                                                                                   | 11        |  |  | Текущий  |  |
| 44                       | Эстафеты с использованием гимнастических упр.                                                                                            | 12        |  |  | Текущий  |  |
| 45                       | Лазание по канату.                                                                                                                       | 13        |  |  | Текущий  |  |
| 46                       | Подтягивание на перекладине.                                                                                                             | 14        |  |  | Контроль |  |
| 47                       | Опорные прыжки.                                                                                                                          | 15        |  |  | Текущий  |  |
| 48                       | ОРУ с повышенной амплитудой движения                                                                                                     | 16        |  |  | Текущий  |  |
| <b>Лыжная подготовка</b> |                                                                                                                                          | <b>15</b> |  |  |          |  |
| 49                       | Требования к технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила                                                              | 1         |  |  | Текущий  |  |

|    |                                                                                     |           |  |          |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------|--|
|    | соревнований.                                                                       |           |  |          |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход.                                                        | 2         |  | Текущий  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход.                                                        | 3         |  | Контроль |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход                                                         | 4         |  | текущий  |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход.                                                       | 5         |  | Текущий  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах 1 км                                                          | 6         |  | Контроль |  |
| 55 | Передвижение на лыжах 2 км                                                          | 7         |  | Текущий  |  |
| 56 | Повороты переступанием на месте и в движении.                                       | 8         |  | Текущий  |  |
| 57 | Спуск прямо и наискось в основной стойке                                            | 9         |  | Текущий  |  |
| 58 | Спуск прямо в низкой стойке                                                         | 10        |  | Текущий  |  |
| 59 | Подъём «полуелочкой», «елочкой»                                                     | 11        |  | Текущий  |  |
| 60 | Торможение «плугом»                                                                 | 12        |  | Текущий  |  |
| 61 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.                                        | 13        |  | Текущий  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах 3 км                                                          | 14        |  | Контроль |  |
| 63 | Лыжные эстафеты.                                                                    | 15        |  | Текущий  |  |
|    | <b>Волейбол</b>                                                                     | <b>15</b> |  |          |  |
| 64 | Техника безопасности на уроках по волейболу. История возникновения волейбола..      | 1         |  | Текущий. |  |
| 65 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 2         |  | Текущий. |  |
| 66 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.                      | 3         |  | Текущий. |  |
| 67 | Ходьба, бег и выполнение заданий.                                                   | 4         |  | Контроль |  |

|                   |                                                                         |              |  |  |          |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|----------|--|
| 68                | Передача мяча сверху двумя руками на месте.                             | 5            |  |  | Текущий. |  |
| 69                | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.             | 6            |  |  | Текущий. |  |
| 70                | Передача мяча над собой.                                                | 7            |  |  | Текущий. |  |
| 71                | Передача мяч в парах через сетку.                                       | 8            |  |  | Текущий. |  |
| 72                | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.                   | 9            |  |  | Текущий  |  |
| 73                | Прием мяча снизу двумя руками на месте.                                 | 10           |  |  | Текущий  |  |
| 74                | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей                    | 11           |  |  | Текущий. |  |
| 75                | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.                              | 12           |  |  | Текущий  |  |
| 76                | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.                 | 13           |  |  | Текущий  |  |
| 77                | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.               | 14           |  |  | Текущий  |  |
| 78                | Игра на укороченной площадке.                                           | 15           |  |  | Текущий  |  |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                         | <b>(4 ч)</b> |  |  |          |  |
| 79                | Ритмическая гимнастика. Танцевальные движения                           | 1            |  |  | Текущий  |  |
| 80                | Ритмическая гимнастика. Танцевальные движения                           | 2            |  |  | Текущий  |  |
| 81                | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча                              | 3            |  |  |          |  |
| 82                | ОРУ с повышенной амплитудой движения                                    | 4            |  |  | Текущий  |  |
| <b>Футбол</b>     |                                                                         | <b>(6 ч)</b> |  |  |          |  |
| 83                | Техника безопасности                                                    | 1            |  |  | Опрос    |  |
| 84                | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед. | 2            |  |  | Текущий. |  |
| 85                | Ведения мяча по прямой с изменением направления                         | 3            |  |  |          |  |

|                        |                                                                  |                 |  |          |  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|--|----------|--|
|                        | движения и скорости ведения без сопротивления защитника          |                 |  |          |  |
| 86                     | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 4               |  | Текущий. |  |
| 87                     | Удары по воротам указанными способами на точность.               | 5               |  | Текущий. |  |
| 88                     | Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, удар.      | 6               |  | Текущий  |  |
| <b>Лёгкая атлетика</b> |                                                                  | <b>( 12 ч )</b> |  |          |  |
| 89                     | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.                             | 1               |  | Текущий  |  |
| 90                     | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.                             | 2               |  | Текущий  |  |
| 91                     | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока.            | 3               |  | Текущий  |  |
| 92                     | Метание теннисного мяча с места                                  | 4               |  | Контроль |  |
| 93                     | Скоростной бег до 40 м.                                          | 5               |  | Текущий  |  |
| 94                     | Бег на результат 60 м                                            | 6               |  | Контроль |  |
| 95                     | Всевозможные прыжки, многоскоки.                                 | 7               |  | Текущий  |  |
| 96                     | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега.       | 8               |  | Текущий  |  |
| 97                     | Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий      | 9               |  | Контроль |  |
| 98                     | Метание теннисного мяча с разбега на дальность                   | 10              |  | Контроль |  |
| 99                     | Эстафеты                                                         | 11              |  | Текущий  |  |
| 100                    | Бег 1000 м.                                                      | 12              |  | Контроль |  |

|               |                        |              |  |  |         |  |
|---------------|------------------------|--------------|--|--|---------|--|
| <b>Футбол</b> |                        | <b>(2 ч)</b> |  |  |         |  |
| 101           | Позиционное нападение. | 1            |  |  | Текущий |  |
| 102           | Игра в футбол          | 2            |  |  |         |  |
|               |                        |              |  |  |         |  |

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 6 КЛАСС

| №<br>урока             | Тема урока                                                                                                | Количество<br>часов | Примерная<br>дата | Дата по<br>факту | Форма<br>контроля | Д/з |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----|
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                           | <b>14 ч</b>         |                   |                  |                   |     |
| 1                      | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1                   |                   |                  | Тестирование      |     |
| 2                      | ТБ на уроках по л/а. Высокий                                                                              | 2                   |                   |                  | Технические       |     |

|    |                                                                         |            |  |                       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------|--|
|    | старт с опорой на одну руку.                                            |            |  | нормативы             |  |
| 3  | Развитие скоростных способностей                                        | 3          |  | Технические нормативы |  |
| 4  | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование                       | 4          |  |                       |  |
| 5  | Эстафетный бег . Бег на короткие дистанции 60 м                         | 5          |  | Технические нормативы |  |
| 6  | Развитие скоростно-силовых способностей.                                | 6          |  | Технические нормативы |  |
| 7  | Бег с преодолением препятствий                                          | 7          |  | Технические нормативы |  |
| 8  | Развитие выносливости                                                   | 8          |  | Технические нормативы |  |
| 9  | Гладкий равномерный бег на 1000 м                                       | 9          |  | Технические нормативы |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".                        | 10         |  | Технические нормативы |  |
| 11 | Гладкий равномерный бег на 2000 м                                       | 11         |  | Технические нормативы |  |
| 12 | Метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени                     | 12         |  | Технические нормативы |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность с разбега                              | 13         |  | Технические нормативы |  |
| 14 | Кроссовый бег                                                           | 14         |  | Технические нормативы |  |
|    | <b>Спортивные игры, футбол.</b>                                         | <b>5ч</b>  |  |                       |  |
| 15 | ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу. | 1          |  | Технические нормативы |  |
| 16 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы                          | 2          |  | Технические нормативы |  |
| 17 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                     | 3          |  | Технические нормативы |  |
| 18 | Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние               | 4          |  | Технические нормативы |  |
| 19 | Игра по правилам                                                        | 5          |  | Технические нормативы |  |
|    | <b>Спортивные игры, баскетбол</b>                                       | <b>13ч</b> |  |                       |  |
| 20 | ТБ на уроках по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол.          | 1          |  |                       |  |
| 21 | Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх                       | 2          |  |                       |  |

|                   |                                                                                                                                       |             |  |  |                       |  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|-----------------------|--|
|                   | толчком одной с приземлением на другую                                                                                                |             |  |  |                       |  |
| 22                | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди                                     | 3           |  |  | Технические нормативы |  |
| 23                | Передача мяча одной рукой от плеча.                                                                                                   | 4           |  |  | Технические нормативы |  |
| 24                | Остановка двумя шагами                                                                                                                | 5           |  |  | Технические нормативы |  |
| 25                | Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой снизу.                                                                                   | 6           |  |  | Технические нормативы |  |
| 26                | Ловля мяча после отскока от пола.                                                                                                     | 7           |  |  | Технические нормативы |  |
| 27                | Повороты с мячом на месте                                                                                                             | 8           |  |  | Технические нормативы |  |
| 28                | Ведение мяча с изменением направления движения                                                                                        | 9           |  |  | Технические нормативы |  |
| 29                | Бросок мяча двумя руками снизу после ведения.                                                                                         | 10          |  |  | Технические нормативы |  |
| 30                | Штрафной бросок.                                                                                                                      | 11          |  |  | Технические нормативы |  |
| 31                | Перехват мяча во время передачи. Учебная игра по правилам.                                                                            | 12          |  |  | Технические нормативы |  |
| 32                | Учебная игра по правилам.                                                                                                             | 13          |  |  | Технические нормативы |  |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                       | <b>16ч.</b> |  |  |                       |  |
| 33                | ТБ на уроках гимнастики. Передвижение в колонне с изменением длины шага. ОФП.                                                         | 1           |  |  |                       |  |
| 34                | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки                                                                                | 2           |  |  | Технические нормативы |  |
| 35                | Передвижение строевым шагом тремя колоннами. Перекат вперёд в упор присев. из упора лёжа толчком двумя в упор присев                  | 3           |  |  | Технические нормативы |  |
| 36                | Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. «Длинный» кувырок (с места и разбега). Акробатическая | 4           |  |  | Технические нормативы |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |                       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|-----------------------|--|
|    | зачетная комбинация                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |                       |  |
| 37 | Комплексы упражнений для коррекции фигуры.                                                                                                                                                                                                                             | 5  |  | Технические нормативы |  |
| 38 | Стойка на голове и руках. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки); опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики).                                                                                                          | 6  |  | Технические нормативы |  |
| 39 | Акробатическая зачетная комбинация. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг)                                                                                                                              | 7  |  | Технические нормативы |  |
| 40 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки                                                                                                                                                                                                                 | 8  |  | Технические нормативы |  |
| 41 | Упражнения ритмической гимнастики. Зачётная композиция                                                                                                                                                                                                                 | 9  |  | Технические нормативы |  |
| 42 | Передвижения по бревну ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; (д). Из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд (м)                                    | 10 |  | Технические нормативы |  |
| 43 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки                                                                                                                                                                                                                 | 11 |  | Технические нормативы |  |
| 44 | Стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги (д). Из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках (м) | 12 |  | Технические нормативы |  |
| 45 | Спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно) (д). Вис                                                                                                                                                          | 13 |  | Технические нормативы |  |

|                     |                                                                                                             |            |  |  |                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|-----------------------|
|                     | на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом (м) |            |  |  |                       |
| 46                  | Комплекс упражнений утренней гимнастики и физкультминуток                                                   | 14         |  |  | Технические нормативы |
| 47                  | Зачётные комбинации (д). Из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. Зачётные комбинации (м).          | 15         |  |  | Технические нормативы |
| 48                  | Упражнения общей физической подготовки                                                                      | 16         |  |  | Технические нормативы |
| <b>Лыжные гонки</b> |                                                                                                             | <b>15ч</b> |  |  |                       |
| 49                  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом.                         | 1          |  |  | Технические нормативы |
| 50                  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                         | 2          |  |  | Технические нормативы |
| 51                  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом                                                        | 3          |  |  | Технические нормативы |
| 52                  | Переход с попеременного хода на одновременный ход                                                           | 4          |  |  | Технические нормативы |
| 53                  | Передвижения с чередованием ходов                                                                           | 5          |  |  | Технические нормативы |
| 54                  | Подъём "елочкой", "полуелочкой"                                                                             | 6          |  |  | Технические нормативы |
| 55                  | Подъём "лесенкой"                                                                                           | 7          |  |  | Технические нормативы |
| 56                  | Торможение упором                                                                                           | 8          |  |  | Технические нормативы |
| 57                  | Спуск прямо и наискось в основной стойке                                                                    | 9          |  |  | Технические нормативы |
| 58                  | Спуск в основной стойке по ровной поверхности                                                               | 10         |  |  | Технические нормативы |
| 59                  | Спуск в высокой и низкой стойке                                                                             | 11         |  |  | Технические нормативы |
| 60                  | Повороты "упором"                                                                                           | 12         |  |  | Технические нормативы |
| 61                  | Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов                                                  | 13         |  |  | Технические нормативы |
| 62                  | Лыжная гонка дистанция 1000                                                                                 | 14         |  |  | Технические           |

|    |                                                                                                                                                                   |              |  |  |                                       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 63 | м<br>Лыжная гонка дистанция 2000 м                                                                                                                                | 15           |  |  | нормативы<br>Технические<br>нормативы |  |
|    | <b>Спортивные игры, волейбол</b>                                                                                                                                  | <b>15 ч.</b> |  |  |                                       |  |
| 64 | Техника безопасности на уроках по волейболу История возникновения волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 65 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.                                                                                                               | 2            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 66 | Передача мяча сверху двумя руками на месте.                                                                                                                       | 3            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 67 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.                                                                                                       | 4            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 68 | Передача мяча над собой.                                                                                                                                          | 5            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 69 | Передача мяч в парах через сетку.                                                                                                                                 | 6            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 70 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.                                                                                                             | 7            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 71 | Прием мяча снизу двумя руками на месте.                                                                                                                           | 8            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 72 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.                                                                                                                        | 9            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 73 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.                                                                                                           | 10           |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 74 | Нижняя боковая подача.                                                                                                                                            | 11           |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 75 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.                                                                                                             | 12           |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 76 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.                                                                                                         | 13           |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 77 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.                                                                                                         | 14           |  |  | Технические<br>нормативы              |  |
| 78 | Игра на укороченной площадке.                                                                                                                                     | 15           |  |  |                                       |  |
|    | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                 | <b>4 ч</b>   |  |  |                                       |  |
| 79 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные движения                                                                                                                     | 1            |  |  | Технические<br>нормативы              |  |

|                                |                                                                               |             |  |  |                          |  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--------------------------|--|
| 80                             | Ритмическая гимнастика.<br>Танцевальные движения                              | 2           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 81                             | Прыжки со скакалкой, броски<br>набивного мяча                                 | 3           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 82                             | ОРУ с повышенной<br>амплитудой движения                                       | 4           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| <b>Спортивные игры, футбол</b> |                                                                               | <b>6ч</b>   |  |  |                          |  |
| 83                             | ТБ на уроках по футболу.<br>Ведение мяча с ускорением по<br>прямой, по кругу. | 1           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 84                             | Удар по катящемуся мячу<br>внешней стороной стопы                             | 2           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 85                             | Остановка катящегося мяча<br>внутренней стороной стопы                        | 3           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 86                             | Передача мяча в разных<br>направлениях на большое<br>расстояние               | 4           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 87                             | Передача мяча в разных<br>направлениях на большое<br>расстояние               | 5           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 88                             | Учебная игра по правилам                                                      | 6           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| <b>Легкая атлетика</b>         |                                                                               | <b>12 ч</b> |  |  |                          |  |
| 89                             | Прыжки в высоту с 3-5 шагов<br>разбега.                                       | 1           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 90                             | Прыжки в высоту с 3-5 шагов<br>разбега.                                       | 2           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 91                             | Метание теннисного мяча с<br>места на дальность отскока.                      | 3           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 92                             | Метание теннисного мяча с<br>места                                            | 4           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 93                             | Скоростной бег до 30 м.<br>Высокий старт с опорой на<br>одну руку             | 5           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 94                             | Бег на результат 60 м. Низкий<br>старт                                        | 6           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 95                             | Всевозможные прыжки,<br>многоскоки.                                           | 7           |  |  | Технические<br>нормативы |  |

|               |                                                              |            |  |  |                          |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------|------------|--|--|--------------------------|--|
| 96            | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега.   | 8          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 97            | Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий  | 9          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 98            | Метание теннисного мяча с разбега на дальность               | 10         |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 99            | Эстафеты. Метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени | 11         |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 100           | Бег 1000 м.                                                  | 12         |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| <b>Футбол</b> |                                                              | <b>2 ч</b> |  |  |                          |  |
| 101           | Позиционное нападение                                        | 1          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 102           | Игра в футбол                                                | 2          |  |  | Технические<br>нормативы |  |

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 7 КЛАСС

| №<br>урока             | Тема урока                                                    | Количество<br>часов | Примерная<br>дата | Дата по<br>факту | Форма<br>контроля        | Д/з |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------------|-----|
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                               | <b>14 ч</b>         |                   |                  |                          |     |
| 1                      | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР) | 1                   |                   |                  | Тестирование             |     |
| 2                      | ТБ на уроках по л/а. Высокий старт с опорой на одну руку.     | 2                   |                   |                  | Технические<br>нормативы |     |
| 3                      | Развитие скоростных                                           | 3                   |                   |                  | Технические              |     |

|                                   |                                                                              |            |  |                       |  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------|--|
|                                   | способностей                                                                 |            |  | нормативы             |  |
| 4                                 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование                            | 4          |  | Технические нормативы |  |
| 5                                 | Эстафетный бег . Бег на короткие дистанции 60 м                              | 5          |  | Контрольные тесты     |  |
| 6                                 | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     | 6          |  | Технические нормативы |  |
| 7                                 | Бег с преодолением препятствий                                               | 7          |  | Технические нормативы |  |
| 8                                 | Развитие выносливости                                                        | 8          |  | Технические нормативы |  |
| 9                                 | Гладкий равномерный бег на 1000 м                                            | 9          |  | Контрольные тесты     |  |
| 10                                | Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".                             | 10         |  | Контрольные тесты     |  |
| 11                                | Гладкий равномерный бег на 2000 м                                            | 11         |  | Контрольные тесты     |  |
| 12                                | Метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени                          | 12         |  | Технические нормативы |  |
| 13                                | Метание малого мяча на дальность с разбега                                   | 13         |  | Контрольные тесты     |  |
| 14                                | Кроссовый бег                                                                | 14         |  | Контрольные тесты     |  |
| <b>Спортивные игры, футбол.</b>   |                                                                              | <b>5ч</b>  |  |                       |  |
| 15                                | ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу.      | 1          |  | Технические нормативы |  |
| 16                                | Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы                               | 2          |  | Технические нормативы |  |
| 17                                | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                          | 3          |  | Технические нормативы |  |
| 18                                | Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние                    | 4          |  | Технические нормативы |  |
| 19                                | Технико-тактические действия при выполнении углового удара. Игра по правилам | 5          |  | Технические нормативы |  |
| <b>Спортивные игры, баскетбол</b> |                                                                              | <b>13ч</b> |  |                       |  |
| 20                                | ТБ на уроках по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол.               | 1          |  |                       |  |
| 21                                | Ведение мяча с изменением направления движения                               | 2          |  | Технические нормативы |  |

|                   |                                                                                                                      |             |  |  |                       |  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|-----------------------|--|
| 22                | Повороты на месте без мяча и с мячом                                                                                 | 3           |  |  | Технические нормативы |  |
| 23                | Ловля мяча после отскока от пола.                                                                                    | 4           |  |  | Технические нормативы |  |
| 24                | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                                               | 5           |  |  | Технические нормативы |  |
| 25                | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения                                                            | 6           |  |  | Технические нормативы |  |
| 26                | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                                                          | 7           |  |  | Технические нормативы |  |
| 27                | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                                                                           | 8           |  |  | Технические нормативы |  |
| 28                | Борьба за мяч, не попавшего в корзину. Вырывание и выбивание мяча.                                                   | 9           |  |  | Технические нормативы |  |
| 29                | Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьей и передача мяча с лицевой линии.              | 10          |  |  | Технические нормативы |  |
| 30                | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды                                                           | 11          |  |  | Технические нормативы |  |
| 31                | Технико-тактические действия игроков атакующей команды                                                               | 12          |  |  | Технические нормативы |  |
| 32                | Учебная игра по правилам.                                                                                            | 13          |  |  | Технические нормативы |  |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                      | <b>16ч.</b> |  |  |                       |  |
| 33                | ТБ на уроках гимнастики. Передвижение в колонне с изменением длины шага. ОФП.                                        | 1           |  |  | Опрос                 |  |
| 34                | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки                                                               | 2           |  |  | Технические нормативы |  |
| 35                | Передвижение строевым шагом тремя колоннами. Перекат вперёд в упор присев. из упора лёжа толчком двумя в упор присев | 3           |  |  | Технические нормативы |  |
| 36                | Из стойки на лопатках группировка и переворот назад                                                                  | 4           |  |  | Технические нормативы |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |                       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|-----------------------|--|
|    | через голову в упор присев.<br>«Длинный» кувырок (с места и разбега). Акробатическая зачетная комбинация                                                                                                                                                               |    |  |                       |  |
| 37 | Комплексы упражнений для коррекции фигуры.                                                                                                                                                                                                                             | 5  |  | Технические нормативы |  |
| 38 | Стойка на голове и руках. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки); опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики).                                                                                                          | 6  |  | Технические нормативы |  |
| 39 | Акробатическая зачетная комбинация. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг)                                                                                                                              | 7  |  | Технические нормативы |  |
| 40 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки                                                                                                                                                                                                                 | 8  |  | Технические нормативы |  |
| 41 | Упражнения ритмической гимнастики. Зачётная композиция                                                                                                                                                                                                                 | 9  |  | Технические нормативы |  |
| 42 | Передвижения по бревну ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; (д). Из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд (м)                                    | 10 |  | Технические нормативы |  |
| 43 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки                                                                                                                                                                                                                 | 11 |  | Технические нормативы |  |
| 44 | Стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги (д). Из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках (м) | 12 |  | Технические нормативы |  |
| 45 | Спрыгивание и соскоки (вперёд,                                                                                                                                                                                                                                         | 13 |  | Технические           |  |

|                     |                                                                                                                                                                                            |            |  |                       |  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------|--|
|                     | прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом (м) |            |  | нормативы             |  |
| 46                  | Комплекс упражнений утренней гимнастики и физкультминуток                                                                                                                                  | 14         |  | Технические нормативы |  |
| 47                  | Зачётные комбинации (д). Из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. Зачётные комбинации (м).                                                                                         | 15         |  | Технические нормативы |  |
| 48                  | Упражнения общей физической подготовки                                                                                                                                                     | 16         |  | Технические нормативы |  |
| <b>Лыжные гонки</b> |                                                                                                                                                                                            | <b>15ч</b> |  |                       |  |
| 49                  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом.                                                                                                        | 1          |  | Технические нормативы |  |
| 50                  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                       | 2          |  | Технические нормативы |  |
| 51                  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом                                                                                                                                       | 3          |  | Технические нормативы |  |
| 52                  | Переход с попеременного хода на одновременный ход                                                                                                                                          | 4          |  | Технические нормативы |  |
| 53                  | Передвижения с чередованием ходов                                                                                                                                                          | 5          |  | Технические нормативы |  |
| 54                  | Подъём "елочкой", "полуелочкой"                                                                                                                                                            | 6          |  | Технические нормативы |  |
| 55                  | Подъём "лесенкой"                                                                                                                                                                          | 7          |  | Технические нормативы |  |
| 56                  | Торможение и повороты упором                                                                                                                                                               | 8          |  | Технические нормативы |  |
| 57                  | Спуск прямо и наискось в основной стойке                                                                                                                                                   | 9          |  | Технические нормативы |  |
| 58                  | Спуск в основной стойке по ровной поверхности                                                                                                                                              | 10         |  | Технические нормативы |  |
| 59                  | Спуск в высокой и низкой стойке                                                                                                                                                            | 11         |  | Технические нормативы |  |
| 60                  | Повороты переступанием                                                                                                                                                                     | 12         |  | Технические нормативы |  |
| 61                  | Спуск с преодолением бугров                                                                                                                                                                | 13         |  | Технические           |  |

|                                  |                                                                                                                                                                   |              |  |                       |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|-----------------------|--|
|                                  | и впадин, небольших трамплинов в низкой стойке.                                                                                                                   |              |  | нормативы             |  |
| 62                               | Лыжная гонка дистанция 1000 м                                                                                                                                     | 14           |  | Технические нормативы |  |
| 63                               | Лыжная гонка дистанция 2000 м                                                                                                                                     | 15           |  | Технические нормативы |  |
| <b>Спортивные игры, волейбол</b> |                                                                                                                                                                   | <b>15 ч.</b> |  |                       |  |
| 64                               | Техника безопасности на уроках по волейболу История возникновения волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1            |  | Технические нормативы |  |
| 65                               | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.                                                                                                               | 2            |  | Технические нормативы |  |
| 66                               | Передача мяча сверху двумя руками на месте.                                                                                                                       | 3            |  | Технические нормативы |  |
| 67                               | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.                                                                                                       | 4            |  | Технические нормативы |  |
| 68                               | Передача мяч в парах через сетку.                                                                                                                                 | 5            |  | Технические нормативы |  |
| 69                               | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.                                                                                                             | 6            |  | Технические нормативы |  |
| 70                               | Прием мяча снизу двумя руками на месте.                                                                                                                           | 7            |  | Технические нормативы |  |
| 71                               | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.                                                                                                                        | 8            |  | Технические нормативы |  |
| 72                               | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.                                                                                                           | 9            |  | Технические нормативы |  |
| 73                               | Нижняя боковая подача.                                                                                                                                            | 10           |  | Технические нормативы |  |
| 74                               | Верхняя прямая подача                                                                                                                                             | 11           |  | Технические нормативы |  |
| 75                               | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.                                                                                                             | 12           |  | Технические нормативы |  |
| 76                               | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.                                                                                                         | 13           |  | Технические нормативы |  |
| 77                               | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.                                                                                                         | 14           |  | Технические нормативы |  |
| 78                               | Игра на укороченной площадке.                                                                                                                                     | 15           |  |                       |  |
| <b>Гимнастика</b>                |                                                                                                                                                                   | <b>4 ч</b>   |  |                       |  |

|                                |                                                                               |             |  |  |                          |  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--------------------------|--|
| 79                             | Ритмическая гимнастика.<br>Танцевальные движения                              | 1           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 80                             | Ритмическая гимнастика.<br>Танцевальные движения                              | 2           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 81                             | Прыжки со скакалкой, броски<br>набивного мяча                                 | 3           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 82                             | ОРУ с повышенной<br>амплитудой движения                                       | 4           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| <b>Спортивные игры, футбол</b> |                                                                               | <b>6ч</b>   |  |  |                          |  |
| 83                             | ТБ на уроках по футболу.<br>Ведение мяча с ускорением по<br>прямой, по кругу. | 1           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 84                             | Удар по катящемуся мячу<br>внешней стороной стопы                             | 2           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 85                             | Остановка катящегося мяча<br>внутренней стороной стопы                        | 3           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 86                             | Передача мяча в разных<br>направлениях на большое<br>расстояние               | 4           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 87                             | Передача мяча в разных<br>направлениях на большое<br>расстояние               | 5           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 88                             | Учебная игра по правилам                                                      | 6           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| <b>Легкая атлетика</b>         |                                                                               | <b>12 ч</b> |  |  |                          |  |
| 89                             | Прыжки в высоту с 3-5 шагов<br>разбега.                                       | 1           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 90                             | Прыжки в высоту с 3-5 шагов<br>разбега.                                       | 2           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 91                             | Метание теннисного мяча с<br>места на дальность отскока.                      | 3           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 92                             | Метание теннисного мяча с<br>места                                            | 4           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 93                             | Скоростной бег до 30 м.<br>Высокий старт с опорой на<br>одну руку             | 5           |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 94                             | Бег на результат 60 м. Низкий<br>старт                                        | 6           |  |  | Технические<br>нормативы |  |

|               |                                                              |            |  |  |                          |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------|------------|--|--|--------------------------|--|
| 95            | Всевозможные прыжки, многоскоки.                             | 7          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 96            | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 6-8 шагов разбега.   | 8          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 97            | Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий  | 9          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 98            | Метание теннисного мяча с разбега на дальность               | 10         |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 99            | Эстафеты. Метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени | 11         |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 100           | Бег 1000 м.                                                  | 12         |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| <b>Футбол</b> |                                                              | <b>2 ч</b> |  |  |                          |  |
| 101           | Позиционное нападение                                        | 1          |  |  | Технические<br>нормативы |  |
| 102           | Игра в футбол                                                | 2          |  |  | Технические<br>нормативы |  |