

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Войсковорская основная общеобразовательная школа»

Приложение к основной общеобразовательной
программе основного общего образования
утвержденной приказом от 30.08.2019 №108

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
5-9 класс

Составила:
учитель физической культуры
Сидорова Е.Е.

п. Войсковоро
2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения обучающимися уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательном процессе, так и с позиции оценки достижения этих результатов, а также являются показателем достижения целей и задач рабочей программы.

Цели рабочей программы:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Задачи рабочей программы:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов положительного эмоционального отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

6. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
7. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
8. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
1. выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
2. выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры выделяется 3 учебных часа в неделю, 102 часа в год. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

класс	5 класс	6класс	7 класс	8 класс	9класс	Всего
Кол-во часов	34x2=68	34x3=102	34x3=102	34x3=102	34x3=102	476

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления

мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на

поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, *броски:* большого мяча (1,2,3кг) на дальность разными способами.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий . Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках Ходьба, с переходом на бег по пересеченной местности до 1,5-3 км. Ходьба видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжные гонки.

5-9 классы. Терминология лыжных ходов, Одновременный бесшажный, одношажный , переменный двухшажные ходы, прохождение дистанции 2-5 км. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передача мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Учебная игра. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением

направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.

Медико - педагогический контроль.

Допуск к занятиям по физической культуре осуществляется на основе результатов медицинского осмотра. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников, организуется дифференцированный подход в работе на уроке обучающихся основной, подготовительной, специальной медицинских групп.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода и проведения занятий по общей физической подготовке. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Содержание учебного предмета реализуется по учебникам:

1. Матвеев А.П., Физическая культура 5 класс. - Москва «Просвещение» 2012.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 6-7 класс.- Москва «Просвещение» 2011.
3. В.И. Лях., А.А Зданевич., Физическая культура 8-9 класс.- Москва «Просвещение» 2012.
4. Матвеев А.П., Физическая культура 8-9 класс.- Москва «Просвещение» 2015.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с указанием количества часов на освоение каждой темы)

Содержание курса		5 класс, часы	6 класс, часы	7 класс, часы	8 класс, часы	9 класс, часы	Характеристика деятельности учащихся
Тематическое планирование							
Знания о физической культуре							
<p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Основные показатели физического развития.</p> <p>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</p> <p>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Характеризуют понятие «физическое развитие», приводят примеры изменения его показателей, сравнивают показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p>Определяют соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>

	показателями для учащихся V классов						
Из истории физической культуры							
<p>История физической культуры.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Миф о зарождении Олимпийских игр.</p> <p>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</p> <p>Исторические сведения о древних Олимпийских играх.</p> <p>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</p> <p>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры в Сочи.</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагают версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывают о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.</p> <p>Освещают Олимпийские игры в Сочи, чемпионы, призеры</p>
Физические упражнения							
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>

<p>качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>физических качествах Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>						<p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Записывают результаты.</p>
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия							
<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Дают оценку своему состоянию (ощущению) после закаливающих процедур.</p> <p>Составляют комплексы упражнений</p>

	<p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>						<p>для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Самостоятельные игры и развлечения							
<p>Организация и проведение подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.</p> <p>Народные подвижные игры</p>	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	<p>Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности.</p> <p>Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
Легкая атлетика							
<p>История легкой атлетики, имена выдающихся отечественных спортсменов. Техника безопасности. Терминология лёгкой атлетики, прыжки, бег, метания и броски.</p> <p>бег в режиме умеренной и большой интенсивности</p> <p>Беговые упражнения: с</p>	Беговая подготовка	18	21	21	21	21	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p>

<p>высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Кроссовая подготовка. . бег с повторением, ускорением на отрезках Бег по пересеченной местности до 1,5-3 км. Бег в различном темпе с остановками на обозначенных участках</p>	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>6</p>	<p>12</p>	<p>12</p>	<p>12</p>	<p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивают универсальные умения по</p>
--	---	----------	-----------	-----------	-----------	---

							взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении кроссовых упражнений.
Гимнастика с основами акробатики							
<p>История гимнастики. «Гимнастика: история, традиции, чемпионы» Техника безопасности.</p> <p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. из вися стоя</p>	<p>Движение и передвижение строем</p> <p>Акробатика</p>	12	14	14	14	14	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

<p>присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед</p> <p>ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p>					<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
Лыжные гонки							
<p>История, традиции, чемпионы Техника безопасности во время занятий лыжной</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	12	16	16	14	14	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>

<p>ПОДГОТОВКОЙ. Терминология лыжных ходов, эстафеты в передвижении на лыжах Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам</p> <p>Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом»</p>	<p>Технические действия на лыжах</p>						<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют и осваивают технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
Подвижные и спортивные игры.							
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Игра «Русская лапта»</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
<p>Футбол: «Футбол история, традиции, чемпионы» ТБ на уроке.</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>6</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе</p>

<p>Теоретические сведения. Техники передвижений остановок, поворотов, стоек игрока, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники . Тактика игры: подвижные игры на материале футбола.. Учебная игра</p> <p>Баскетбол: «Баскетбол: история, традиции, чемпионы» Правила и техника безопасности на уроках. Стойки, перемещения. эстафеты с передачами мяча. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом броски мяча в корзину; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведение, . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .Ловля и передача мяча: в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника..Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов:. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное</p>		6	17	17	18	18	<p>учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении</p>
--	--	---	----	----	----	----	--

<p>нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра в б/б</p> <p>Волейбол: « история, традиции, чемпионы» Инструктаж по Т.Б Стойки игрока. перемещение в стойке. Остановки, ускорения подбрасывание и передача мяча; подача мяча; приём и передача мяча; верхние и нижние передачи, верхний и нижний прием). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Техника приема и передач мяча: . Техника подачи мяча: нижняя прямая и верхняя подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: . Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение. подвижные игры на материале пионербола. Учебная игра</p>		8	14	14	15	15	<p>технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивают физические качества</p>
ИТОГО		68	102	102	102	102	