



## 1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества.

### Цели реализации программы:

Формирование равносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи реализации программы:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- Формирование знаний о физической культуре и спорте
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

## 2. Общая характеристика учебного предмета (курса)

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурной двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя 3 основных учебных раздела: «Знание о физической культуре», «Двигательная (физкультурная) деятельность» и «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знание о физической культуре»** соответствует основным представлением развития о познавательных активностях человека включать в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятие физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреплении здоровья средствами физической культуры.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее значительный по объему учебного материала. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Овладение содержанием базовых видов раскрывается в про-

грамме в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участием в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Данная тема представляет весьма важную для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведениях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физ. упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность развития физ. качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Раздел «Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физ. культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объему и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А.П. Матвеев).

### **3. Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

Количество часов на освоение учебного предмета по учебному плану составляет 525. Недельная нагрузка (сколько часов в неделю по учебному плану) 3 часа в неделю для учащихся с 5-9 класс.

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета (Физическая культура) направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По завершению обучения в основной школе обучающиеся должны продемонстрировать следующие результаты:

#### ***Личностные результаты:***

Отражают:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину
- Формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем, формиро-

вание нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного отношения к собственным поступкам.

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Формирование ценности здорового образа жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать пути решения задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемым результатом.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля.
- Умение определять понятия создавать обобщения.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы для решения задач.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.
- Формирование и развитие ИКТ- компетентности.

#### ***Предметные результаты:***

- Понимание роли и значение здорового образа жизни.
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.
- Создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории спорта.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортом.
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности.

#### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 6. Содержание учебного предмета (курса)

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний:**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

## **Физическая культура человека**

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование:**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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 брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.. П.* Лыжные гонки:<sup>1</sup> 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.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым

видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

### 5 класс

	Содержание курса	кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся (элементы содержания и контроля)
<b>Знания о физической культуре (4ч.)</b>			
1	<b>История физической культуры.</b> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности		<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.
2	<b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей		<b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», <b>приводить</b> примеры изменения его показателей, <b>сравнивать</b> показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. <b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)
2.1	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений		<b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано <b>объяснять</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризовать</b> упражнения по функциональной направленности, <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. <b>Проводить</b> самостоятельно занятия по профилактике нарушения осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели
3	<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.		<b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели
3.1	Утренняя гимнастика и ее влияние на		<b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки.



	работоспособность человека		<b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
3.2	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности		<b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <b>Составлять</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз
3.4	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.		<b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур. <b>Выделять</b> виды закаливания и <b>определять</b> их специфические воздействия на организм. <b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (бч)</b>			
4	<b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)		<b>Выполнять</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. <b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и <b>устранять их</b> <b>Готовить</b> места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учетом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной обуви и одежды, <b>подбирать их</b> для занятий в соответствии с погодными условиями
4.1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		<b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно действующей на оздоровление организма. <b>Составлять</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. <b>Различать</b> упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп.
4.2	Физическая нагрузка и способы её дозирования		<b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.

			<p><b>Регулировать</b> физ.нагрузку, разные способы её до- зирования.</p> <p><b>Записывать</b> с помощью графических символов об- щеразвивающие упражнения для самостоятельной работы.</p> <p><b>Составлять и оформлять</b> конспект занятий оздоро- вительной физкультурой.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений для утренней за- рядки</p> <p><b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме.</p>
5	<p><b>Оценка эффектив- ности занятий фи- зической культуры.</b> Самонаблюдение за индивидуальным физическим разви- тием по его основ- ным показате- лем(длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка) Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи- ческой подготовлен- ности (самостоя- тельное тестирова- ние физических ка- честв). Самоконтроль за из- менением чистоты сердечных сокраще- ний (пульса) во вре- мя занятий физиче- скими упражнени- ями, определения ре- жимов физической нагрузки.</p>		<p><b>Характеризовать</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации пока- зателей физ.развития и физ.подготовленности</p> <p><b>Определять</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физ.культурой</p> <p><b>Измерять и оформлять</b> результаты измерения пока- зателей физ.развития</p> <p><b>Выявлять</b> приросты и <b>проводить</b> анализ их динами- ки по учебным четвертях (триметрам )</p> <p><b>Регистрировать</b> показатели ЧСС</p> <p><b>Пользоваться</b> таблицами показателей ЧСС для вы- бора величины физ.нагрузки</p> <p><b>Определять</b> состояние организма по внешним при- знакам в процессе самостоятельных занятий физ.упражнениями</p>
<b>Физическое совершенствование (98ч.)</b>			
6	<p><b>Физкультурно- оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной неде- ли.</p>		<p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия с оздоро- вительной направленностью</p>
6.1	Комплексы упраж- нений для развития		<p><b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укреп- ления здоровья, по повышению эластичности мышц и</p>

	гибкости и координации движения, формирование правильной осанки.		связок, подвижности суставов <b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.
6.2	Комплексы дыхательной гимнастики		<b>Раскрывать</b> значение развития дыхательной гимнастики <b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя и в основной стойке
6.3	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры		<b>Раскрывать</b> значение развития координации движений <b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным) мячом <b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме
6.4	Гимнастика для профилактики нарушений зрения		<b>Раскрывать</b> значение выполнения упражнений для глаз <b>Выполнять</b> упражнение для глаз
6.5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>Участвовать</b> в спортивно – оздоровительной деятельности
7	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики <b>Раскрывать</b> значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
7.2	Акробатические упражнения		<b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперед в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b>
7.2	Ритмическая гимнастика (девочки)		<b>Описывать</b> технику двигательных действий ритмической гимнастики. <b>Выполнять</b> двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. <b>Использовать (планировать)</b> элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.
7.3	Опорные прыжки		<b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков

			<p>через гимнастического козла.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок на 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>
7.4	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		<p><b>Описывать</b> технику передвижения на низком гимнастической 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>
8	Лёгкая атлетика		<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории легкой атлетики.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p>
8.1	Беговые упражнения		<p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, <b>выделять</b> ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных 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>
8.2	Прыжковые упражнения		<p><b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <b>анализировать</b> правильность ее 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 соревно-</p>

			вательной деятельности.
8.3	Упражнения в метании малого мяча		<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 и выполнять</b> упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трех 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 трех шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Отбирать и выполнять</b> упражнения на развития скоростно – силовых свойств мышц рук и туловища.</p>
9	<b>Лыжные гонки</b>		<p><b>Демонстрировать</b> знания по истории становления развития лыжных гонок как вида спорта</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
9.1	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход		<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.</p>
9.2	Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием		<p><b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием, стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность использования и <b>выявлять</b> грубые ошибки</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции</p>
9.3	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»		<p><b>Описывать</b> технику подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъема на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции, <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p>
9.4	Спуск в основной, высокой и низкой стойках		<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор, <b>описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой, 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.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в разных</p>

			стойках с пологого склона.
9.5	Спуск с преодоление бугров и впадин		<b>Описывать</b> технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
8.6	Торможение «плугом»		<b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона <b>Использовать</b> передвижение, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.
10	<b>Спортивные игры</b>		<b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ.качеств и активного участия в соревновательной деятельности
10.1	<b>Баскетбол</b>		<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры
10.1.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		<b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
10.1.3	Ведение мяча		<b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча (подвижные игры, эстафеты)
10.1.4	Бросок мяча двумя руками от груди		<b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди
10.2	<b>Волейбол</b>		<b>Демонстрировать</b> знания по истории, становлению и развитию волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
10.2.1	Прямая нижняя подача		<b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения прямой нижней подачи . <b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
10.2.2	Приём и передача		<b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча снизу

	мяча снизу двумя руками		двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения. <b>Демонстрировать</b> технику приема передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности
20.2.3	Передача мяча сверху двумя руками		<b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
10.3	<b>Футбол</b>		<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
10.3.1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		<b>Описывать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
10.3.2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		<b>Описывать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
10.3.3	Ведение мяча		<b>Описывать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)

## 6 класс

	Содержание курса	кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся (элементы содержания и контроля)
<b>Знания о физической культуре (4ч.)</b>			
1	<b>История физической культуры.</b>		<b>Характеризовать</b> основные причины возрождения олимпийских игр. <b>Характеризовать</b> Пьера де Кубертена, как французского ученого-просветителя, возродившего олимпийские игры, и создателя олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. <b>Называть</b> основные цели олимпийских игр и <b>раскрывать</b> их гуманистическую направленность.

			<b>Объяснять</b> смысл девиза, символики и ритуалов современных олимпийских игр.
1.1	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.		<b>Раскрывать</b> историческую роль А.Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. <b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в олимпийских играх, проведение всероссийских олимпиад и т.п. <b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехов российских спортсменов.
1.2	<b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.		<b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовка» <b>Раскрывать</b> понятие «физическая подготовленность» <b>Раскрывать</b> связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения его функциональных способностей с укреплением здоровья. <b>Определять</b> направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.
	Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.		<b>Характеризовать</b> основные показатели физической нагрузки и <b>дозировать</b> ее величину в соответствии с этими показателями. <b>Раскрывать</b> основные правила развития физических качеств и <b>руководствоваться</b> ими при планировании занятий физической подготовкой <b>Характеризовать</b> признаки утомления во время занятия физической подготовкой, <b>определять</b> степень утомления и <b>регулировать</b> величину физической нагрузки в зависимости от проявления ее признаков. <b>Выделять</b> основные части занятия физической подготовкой и <b>планировать</b> их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей.



1.3	<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.		<b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.
	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		
1.4	Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека		<b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки. <b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
1.5	Физкультминутки (физкультурной паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности		<b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <b>Составлять</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз
1.6	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.		<b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур. <b>Выделять</b> виды закаливания и <b>определять</b> их специфические воздействия на организм. <b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)</b>			
2	<b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для прове-		<b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. <b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. <b>Выполнять</b> гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятия физической подготовкой.

	дения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)		
2.1	Оценка эффективности занятий физической культурой		<p><b>Формулировать</b> задачи занятий физической подготовкой и <b>подбирать</b> для их решения учебное содержание.</p> <p><b>Составлять</b> планы занятий физической подготовки, <b>обеспечивать</b> индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения.</p>
2.2	Физическая нагрузка и способы её дозирования		<p><b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p><b>Регулировать</b> физ.нагрузку, разные способы её дозирования.</p> <p><b>Записывать</b> с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельной работы.</p> <p><b>Составлять и оформлять</b> конспект занятий оздоровительной физ.культурой.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений для утренней зарядки</p> <p><b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме.</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка)</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).</p>		<p><b>Проводить</b> тестирование основных физических качеств и <b>выявлять</b> уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормами (достаточный, опережающий или отстающий)</p> <p><b>Вести</b> дневник наблюдения.</p> <p><b>Следить</b> за динамикой показателей своего физического развития и его физической подготовленности.</p>

	<p>Самоконтроль за изменением чистоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определения режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.</p>		
<b>Физическое совершенствование (98ч.)</b>			
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<p><b>Выполнять</b> упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и <b>подбирать</b> соответствующую дозировку физической нагрузки</p> <p><b>Проводить</b> самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение развития дыхательной гимнастики</p> <p><b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя и в основной стойке</p>
3.1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации</b>		<p><b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>
3.2	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики)		<p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>
3.3	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)		<p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p>

3.4	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
3.5	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)		<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
3.6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)		<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
3.7	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)		<b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
3.8	Ритмическая гимнастика (девочки)		<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 учетом качества выполнения разученных упражнений и <b>характеризовать</b> особенности самостоятельного их освоения. <b>Демонстрировать</b> композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности.
4	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.		<b>Описывать</b> технику выполнения старта с опорой на одну руку, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
4.1	Спринтерский бег		<b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.
4.2	Гладкий равномерный бег		<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики

			<b>Раскрывать</b> значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
4.3	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»		<b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперед в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b>
4.4	Метание малого мяча		<b>Описывать</b> технику двигательных действий ритмической гимнастики. <b>Выполнять</b> двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. <b>Использовать (планировать)</b> элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.
4.5	Опорные прыжки		<b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. <b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. <b>Выполнять</b> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.
4.6	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		<b>Описывать</b> технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. <b>Выполнять</b> передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. <b>Выполнять</b> передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.
5	<b>Лыжные гонки</b>		<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления развития лыжных гонок как вида спорта <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
5.1	Передвижение на		<b>Описывать</b> технику одновременного одношажного

	лыжах.		хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах во время прохождения учебной дистанции.
5.2	Торможение и повороты на лыжах		<b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах <b>анализировать</b> правильность её выполнения и находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах
5.3	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»		<b>Описывать</b> технику подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка». <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику подъема на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
5.4	Спуск в основной, высокой и низкой стойках		<b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор, <b>описывать</b> технику спуска с горы в основной, высокой, 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. <b>Демонстрировать</b> технику спуска с горы в разных стойках с пологого склона.
5.6	Спуск с преодолением бугров и впадин		<b>Описывать</b> технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
5.7	Торможение «плугом»		<b>Описывать</b> технику торможения «плугом», <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона <b>Использовать</b> передвижение, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.
6	<b>Спортивные игры</b>		<b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ.качеств и активного участия в соревновательной деятельности
6.1	<b>Баскетбол</b>		
6.1.1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		<b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
6.1.2	Ведение мяча		<b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражне-

			ний, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча (подвижные игры, эстафеты)
6.1.3	Бросок мяча двумя руками от груди		<b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди
6.2	<b>Волейбол</b>		<b>Демонстрировать</b> знания по истории, становлению и развитию волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
6.2.1	Прямая нижняя подача		<b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения прямой нижней подачи. <b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
6.2.2	Приём и передача мяча снизу двумя руками		<b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча снизу двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения. <b>Демонстрировать</b> технику приема передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности
6.2.3	Передача мяча сверху двумя руками		<b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
6.3	<b>Футбол</b>		<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
6.3.1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		<b>Описывать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
6.3.2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		<b>Описывать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
6.3.3	Ведение мяча		<b>Описывать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.

			<b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
7	Общефизическая подготовка		<b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</b>

### 7 класс

	Содержание курса	кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся (элементы содержания и контроля)
<b>Знания о физической культуре (4ч.)</b>			
1	<b>История физической культуры.</b>		<b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. <b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов до распада СССР. <b>Определять</b> и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу
1.1	Краткая характеристика избранного вида спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр		<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. <b>Характеризовать</b> особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве
2	<b>Физическая культура (основные понятия).</b> движений и ее основные показатели		<b>Раскрывать</b> понятие «двигательные действия» <b>Характеризовать</b> техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному».
2.1	<b>Физическая культура человека</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		<b>Приводить</b> примеры подводящих упражнений. <b>Выявлять</b> общность и различия двигательного навыка, приводить примеры. <b>Характеризовать</b> качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Объяснять</b> необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)</b>			
3	<b>Организация и проведение занятий физической культурой</b> организация досуга средствами физиче-		<b>Организовывать</b> и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега



	ской культуры		
3.1	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культуры.</b>  <i>оценка техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</i></p>		<p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминаний двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявить причину появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий</p>
<b>Физическое совершенствование (98ч.)</b>			
4	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>		<p><b>Выполнять</b> упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учетом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p> <p><b>Подбирать и выполнять</b> упражнения с учетом индивидуальной формы осанки.</p>
4.1	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>		<p><b>Описывать</b> технику выполнения 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>
4.2	<p>Акробатические упражнения</p>		<p><b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперед в группировке.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед 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 полу-шпагат.</p> <p><b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражне-</p>

			ний, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b>
4.2	Опорные прыжки		<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.
4.3	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники
5	Лёгкая атлетика		<b>Демонстрировать</b> знания по истории легкой атлетики. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
5.1	Беговые упражнения		<b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега. <b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.
5.2	Прыжковые упражнения		<b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «пригнувшись», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности.
5.3	Упражнения в метании малого мяча		<b>Метать</b> малый мяч точно в движущуюся мишень. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча по летящему большому мячу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Метать</b> малый мяч точно в летящий большой мяч. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.
6	Лыжные гонки		<b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременно одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции <b>Использовать</b> чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.

			<b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах одновременным двух-шажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции
6.1	Торможение и повороты, спуски и подъемы на лыжах.		<b>Использовать</b> «вспомогательные» технические приемы на лыжах во время прохождения соревновательной дистанции
7	<b>Спортивные игры</b>		<b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ.качеств и активного участия в соревновательной деятельности
7.1	<b>Баскетбол</b>		<p><b>Использовать</b> технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> и ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и пути их решения.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважения к соперникам и игрокам своей команды при атакующих защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
7.2	<b>Волейбол</b>		<p><b>Использовать</b> технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику верхней прямой передачи, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p><b>Выполнять</b> усложненные подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартный и вариативных условиях игры в волей-</p>

			бол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. <b>Уважать</b> 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.
7.3	Футбол		<b>Описывать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
			<b>Описывать</b> технику остановки мяча внутренней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
			<b>Описывать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
8	Общездоровьесберегающая подготовка		<b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять их содержание</b> и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой

## 8 класс

	Содержание курса	кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся (элементы содержания и контроля)
<b>Знания о физической культуре (4ч.)</b>			
1	<b>Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в современном обществе</b>		<b>Определять</b> цели и задачи, основное содержание физкультурно - оздоровительного направления. <b>Выполнять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня.
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		
3	Спортивная подготовка		<b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано <b>объяснять</b> основ-

			<p>ные 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> самостоятельно занятия по профилактике нарушения осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
3.1	Адаптивная физическая культура		<p><b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p><b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели</p>
3.2	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению		<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>
3.3	Восстановительный массаж		<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><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>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (бч)</b>			
4	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки</b></p> <p>Планирование занятий физической культуры</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 и организации мест занятий на открытом воздухе.</p> <p><b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и <b>устранять их</b></p> <p><b>Готовить</b> места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учетом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной обуви и одежды, <b>подбирать</b> их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>

4.1	Планирование занятий физической культурой		<p><b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физкультурой, активно действующей на оздоровление организма.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп.</p>
			<p><b>Характеризовать</b> физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p><b>Регулировать</b> физ.нагрузку, разные способы её дозирования.</p> <p><b>Записывать</b> с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельной работы.</p> <p><b>Составлять и оформлять</b> конспект занятий оздоровительной физ.культурой.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений для утренней зарядки</p> <p><b>Выполнять</b> их в соответствующем темпе и ритме.</p>
			<p><b>Характеризовать</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физ.развития и физ.подготовленности</p> <p><b>Определять</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физкультурой</p> <p><b>Измерять и оформлять</b> результаты измерения показателей физ.развития</p> <p><b>Выявлять</b> приросты и <b>проводить</b> анализ их динамики по учебным четвертям ( триметрам )</p> <p><b>Регистрировать</b> показатели ЧСС</p> <p><b>Пользоваться</b> таблицами показателей ЧСС для выбора величины физ.нагрузки</p> <p><b>Определять</b> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физ.упражнениями</p>
<b>Физическое совершенствование (98ч.)</b>			
5	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз ( подвижных перемен)		<b>Проводить</b> самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укрепления здоровья, по повышению эластичности мышц и связок, подвижности суставов

	Акробатические упражнения и комбинации		<b>Выполнять</b> упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.
7	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча.		<b>Раскрывать</b> значение развития дыхательной гимнастики <b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в положении сидя и в основной стойке
8	<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение		<b>Раскрывать</b> значение развития координации движений <b>Выполнять</b> упражнения с малым (теннисным) мячом <b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме
9	<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> Игра по правилам		<b>Раскрывать</b> значение выполнения упражнений для глаз <b>Выполнять</b> упражнение для глаз
9.1	<b>Волейбол.</b> Игра по правилам		<b>Участвовать</b> в спортивно – оздоровительной деятельности
9.2	<b>Футбол.</b> Игра по правилам		<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики <b>Раскрывать</b> значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
			<b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперед в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b>
			<b>Описывать</b> технику двигательных действий ритмической гимнастики. <b>Выполнять</b> двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. <b>Использовать (планировать)</b> элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(20 ч)</b>			
10	Прикладно- ориентированная физиче-		<b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.

	ская подготовка		<p><b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p><b>Выполнять</b> опорный прыжок на 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>
11	Общефизическая подготовка		<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>

## 9 класс

	Содержание курса	кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся (элементы содержания и контроля)
<b>Знания о физической культуре (4ч.)</b>			
1	<p><b>Физическая культура в современном обществе.</b></p> <p>Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>		<p><b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p><b>Выбирать и составлять</b> маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту</p>
2	Здоровье и здоровый образ жизни.		<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно комплектовать, укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p><b>Организовывать</b> походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки</p>
2.1	Проведение банных процедур		<b>Объяснять</b> значение проведения банных процедур
2.2	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		<b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой
			<p><b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последователь-</p>



			ность и оптимальную дозировку при их выполнении
			<b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <b>Составлять</b> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз
			<b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур. <b>Выделять</b> виды закаливания и <b>определять</b> их специфические воздействия на организм. <b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовки(6ч)</b>			
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. <b>Определять</b> работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности <b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовки
3.1	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки		<b>Характеризовать</b> проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки как форму организации занятий физ.культурой, активно действующей на оздоровление организма. Самостоятельно <b>составлять</b> комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. <b>Различать</b> упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп.
3.2	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		<b>Измерять</b> резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. <b>Оценивать</b> и <b>характеризовать</b> индивидуальные результаты
			<b>Характеризовать</b> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физ.развития и физ.подготовленности <b>Определять</b> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физ.культурой <b>Измерять</b> и <b>оформлять</b> результаты измерения показателей физ.развития <b>Выявлять</b> приросты и <b>проводить</b> анализ их динамики по учебным четвертям ( триметрам ) <b>Регистрировать</b> показатели ЧСС <b>Пользоваться</b> таблицами показателей ЧСС для выбора величины физ.нагрузки <b>Определять</b> состояние организма по внешним при-

			знакам в процессе самостоятельных занятий физ.упражнениями
<b>Физическое совершенствование (98ч.)</b>			
4	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		<b>Составлять</b> комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности <b>Выполнять</b> комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Акробатические упражнения и комбинации		<b>Руководствовать</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения
5.1	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)		<b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. <b>Оценивать</b> выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов, выполняемых 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 выполняемых на гимнастическом бревне упражнений <b>Описывать</b> технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков
5.2	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)		<b>Разучивать</b> и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. <b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца
5.3	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях(юноши).		<b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в формах. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивиду-

	Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)		дуальный результат в условиях соревновательной деятельности: Планировать тренировочные занятия
5.4	Ритмическая гимнастика (девушки)		<b>Участвовать</b> в спортивно – оздоровительной деятельности <b>Описывать</b> технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)
6	<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча		<b>Рассказывать</b> об истории становления и развития гимнастики и акробатики <b>Раскрывать</b> значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств <b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности: <b>Планировать</b> тренировочных занятий.
7	<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение		<b>Описывать</b> технику выполнения кувырка вперед в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.

			<p><b>Описывать</b> технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения:</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику торможения боковым соскальзыванием, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p><b>Описывать</b> технику основных лыжных переходов, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки</p>
8	<b>Спортивные игры</b>		<p><b>Раскрывать</b> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ.качеств и активного участия в соревновательной деятельности Совершенствовать 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 баскетболе 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>

8.1	<b>Баскетбол. Игра по правилам.</b>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча (подвижные игры, эстафеты). <b>Описывать</b> технику броска мяча двумя руками от груди. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча двумя руками от груди.</p>
8.2	<b>Волейбол. Игра по правилам</b>	<p><b>Применять</b> технические приемы в условиях игровой деятельностью. <b>Описывать</b> технику приемов мяча, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы ее исправления. <b>Использовать</b> приемы мяча в условиях учебной игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику нападающего удара, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>включать</b> в занятия спортивные подготовки. <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 четко <b>соблюдать</b> правила игры.</p>

8.3	<b>Футбол.</b> Игра по правилам.	<b>Применять</b> технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику удара по мячу серединой лба, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику остановки мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы ее исправления. <b>Использовать</b> остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику отбора мяча подкатом, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения; <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками при защите и нападении. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>включать</b> их в занятия 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, <b>управлять</b> эмоциями и четко <b>соблюдать</b> правила игры.
	Общефизическая подготовка	<b>Организовать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия по физической подготовке. <b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательной деятельности

1. Учебно-методическое обеспечение		
	Автор пособия	Наличие электронного приложения
Программа	А.П. Матвеев Физическая культура, рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева, 5-9 классы. М. Просвещение, 2012	
Учебники	А.П. Матвеев, 5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, Физическая культура	
Методические пособия для учителя	Рабочая программа, нормативы сдачи результатов по физической подготовке	
2. Материально-техническое обеспечение		
	Наименование учебного оборудования	Темы, в изучении

		которых применяется данное оборудование
Компьютерная техника	Компьютер -1, сканер -1, принтер - 1	Видео игры для младших классов, составление кроссворда, видео уроки по предложенным темам.
Оборудование	стенка гимнастическая -16 козел гимнастический -1 скамейка гимнастическая -6 брусья гимнастические -1 скакалка гимнастическая -25 обруч гимнастический -25 планка для прыжков в высоту -1 стойка -2 рулетка измерительная -1 комплект баскетбольных щитов -2 мячи баскетбольные -28 жилетки, -10 насос -1 сетка волейбольная, -1 мячи волейбольные. -10 лыжи – 30 пар	Гимнастика с элементами акробатики. Легкая атлетика Баскетбол Волейбол

## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование

#### 5 класс

В связи с погодными условиями занятия по гимнастике переносятся на более поздний срок, в это время проводятся занятия по легкой атлетике, теоретические занятия проводятся в течение года.

№ Урока	Тема раздела, урока	Дата		Домашнее задание	Характеристика деятельности учащихся (элементы содержания и контроля)
		план	факт		
	<b>Легкая атлетика</b>				
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражне-			Стр.40	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.

	ний. Бег с изменением направления. Олимпийские игры в древности.				<b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.
2	Бег с высокого старта 10-15м; эстафеты.			Стр.129-130	<b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции.
3	Положение высокого старта; бег с ускорениями			Стр.130-132	
4	Обучение низкому старту; равномерный бег до 10 мин			Стр.130-131	<b>Описывать</b> технику низкого старта. <b>Выполнять</b> низкий старт в беге на короткие дистанции. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
5	Техника бега на длинные дистанции.			Стр145-146	<b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
6	Контрольный урок-Метание малого мяча с места на дальность			Стр.145-146	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
7	Контрольный урок-бег 30 м			Стр.136-137	
8	Контрольный урок- бег 60м. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения			Стр.136-137	
9	Контрольный урок-бег 1000м			Стр129-130	
10	Контрольный урок – прыжок в длину			Стр.129-130	
11	Техника метание малого мяча с места на дальность (финальное усилие).			Стр.130-132	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, <b>анализировать</b> правильность выполнения и выявлять грубые ошибки
12	Техника прыжка в длину с разбега(разбег, приземление)			Стр.130-131	<b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги», <b>анализировать</b> правильность ее выполнения и выявлять грубые ошибки.



					<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.
13	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину с разбега(отталкивание)	13		Стр145-146	<b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», <b>анализировать</b> правильность ее выполнения и выявлять грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.
	<b>Баскетбол</b>				
14	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, стойка игрока. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения			Стр.40	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
15	Техника ведение мяча на месте, в движении «по прямой».			Стр.165-166	<b>Описывать</b> технику ведения баскетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
16	Контрольный урок-техника ведение мяча в движении с изменением направления. Ловля и передача мяча			Стр.165-166	<b>Описывать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
17	Игра по упрощенным правилам			Стр.166-167	<b>Описывать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
18	Техника броска одной и			Стр.166-	<b>Описывать</b> технику броска мяча

	двумя руками с места. Техника ведение мяча на месте, в движении с изменением направления			167	одной и двумя руками от груди, анализировать правильность <b>выполнения</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
19	Техника броска одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам			Стр.166-167	<b>Описывать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
20	Освоение тактики игры с изменением позиций			Стр.167-169	<b>Описывать</b> тактику игры с изменением позиций, <b>анализировать</b> правильность выполнения техники игры с изменением позиций, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
21	Освоение тактики игры с изменением позиций			Стр.167-169	<b>Описывать</b> тактику игры с изменением позиций, <b>анализировать</b> правильность выполнения техники игры с изменением позиций, <b>выявлять</b> грубые ошибки
	<b>Гимнастика</b>				
22	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения			Стр.40	<b>Рассказать</b> правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Демонстрировать</b> строевые упражнения, <b>анализировать</b> технику выполнения строевых упражнений и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
23	Техника кувырка вперед (группировка, пережат). Техника безопасности.			Стр.102-103	<b>Описывать</b> технику кувырка вперед в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги крестно.
24	Техника кувырка вперед (группировка, пережат)			Стр.126-127	<b>Описывать</b> технику кувырка вперед в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги крестно.
25	Контрольный урок-кувырок			Стр.104-	<b>Описывать</b> технику кувырка впе-

	вперед			105	ред в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок вперед в группировке из упора присев. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения кувырка вперед ноги крестно.
26	Техника кувырка назад (группировка, пережат).			Стр.124-125	<b>Описывать</b> технику кувырка назад в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.
27	Техника кувырка назад (группировка, пережат)			Стр.91-92	<b>Описывать</b> технику кувырка назад в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.
28	Контрольный урок-кувырок назад			Стр.83-84	<b>Описывать</b> технику кувырка назад в группировке. <b>Выполнять</b> кувырок назад в группировке из упора присев. <b>Описывать</b> технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Выполнять</b> кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и <b>исправлять</b> их.
29	Акробатическая связка.			Стр.106-107	<b>Описывать</b> технику акробатической связки. <b>Выполнять</b> технику акробатической связки. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
30	Акробатическая связка			Стр.111-	<b>Описывать</b> технику акробатиче-

				113	ской связки. <b>Выполнять</b> технику акробатической связки. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
31	Контрольный урок - акробатическая связка			Стр.75-78	<b>Описывать</b> технику акробатической связки. <b>Выполнять</b> технику акробатической связки. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
32	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя.			Стр.111-113	
33	Техника лазание по канату			Стр.104-105.	<b>Описывать</b> технику лазанья по канату. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату. <b>Выполнять</b> технику лазанья по канату. <b>Анализировать</b> правильность лазанья по канату, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
34	Техника лазание по канату			Стр.107-108	<b>Описывать</b> технику лазанья по канату. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату. <b>Выполнять</b> технику лазанья по канату. <b>Анализировать</b> правильность лазанья по канату, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
35	Контрольный урок- техника лазания по канату.			стр.108-109	<b>Выполнять</b> технику лазанья по канату. <b>Анализировать</b> правильность лазанья по канату, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
36	Техника вися (мальчики - согнувшись, прогнувшись, девочки - смешанные)			Стр. 101-102	<b>Описывать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам смешанно. <b>Демонстриро-вать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам смешанно. <b>Выполнять</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам смешанно. <b>Анализиро-вать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам

				смешанно, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
37	Техника вися (мальчики - согнувшись, прогнувшись, девочки - смешанные)		Стр.102-103	<b>Описывать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, де-вочкам смешанно. <b>Демонстриро-вать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам смешанно. <b>Выполнять</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, де-вочкам смешанно. <b>Анализиро-вать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам смешанно, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
38	Контрольный урок-подтягивание ( мальчики - в вися, девочки - из вися ле-жа). Обеспечение личной безопасности дома		Стр.126-127	<b>Выполнять</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, де-вочкам смешанно. <b>Анализиро-вать</b> технику вися мальчи-кам согнувшись, прогнувшись, девочкам смешанно, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
39	Техника опорного прыжка (разбег, отталкивание)		Стр.104-105	<b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимна-стического козла. <b>Выполнять</b> опорный прыжок че-рез гимнастического козла ноги врозь. <b>Выполнять</b> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. <b>Анализировать</b> правильность вы-полнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их.
40	Техника опорного прыжка (разбег, отталкивание)		Стр.124-125	<b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимна-стического козла. <b>Выполнять</b> опорный прыжок че-рез гимнастического козла ноги врозь. <b>Выполнять</b> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. <b>Анализировать</b> правильность вы-полнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их
41	Техника опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись).		Стр.91-92	<b>Описывать</b> технику выполнения опорных прыжков через гимна-стического козла. <b>Выполнять</b> опорный прыжок че-

				рез гимнастического козла ноги врозь. <b>Выполнять</b> опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их
42	Контрольный урок-Техника опорного прыжка		Стр.83-84	<b>Выполнять</b> опорный прыжок через гимнастического козла в упор, стоя на коленях. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их
43	Гимнастическая полоса препятствий		Стр.106-107	<b>Описывать</b> технику прохождения гимнастической полосы препятствий. <b>Выполнять</b> прохождение полосы гимнастических препятствий. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их
44	Гимнастическая полоса препятствий		Стр.111-113	<b>Описывать</b> технику прохождения гимнастической полосы препятствий. <b>Выполнять</b> прохождение полосы гимнастических препятствий. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их
	<b>Волейбол</b>			
45	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойка игрока		Стр.40	<b>Демонстрировать</b> знания по истории, становлению и развитию волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
46	Стойка игрока, перемещение в стойке		Стр.182-183	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> стойку игрока в волейбол, перемещение в стойке. <b>Выполнять</b> стойку игрока в волейбол, перемещение в стойке. <b>Анализировать</b> правильность выполнения.
47	Стойка игрока, перемещение в стойке. О здоровом образе жизни		Стр.180-181	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> стойку игрока в волейбол, перемещение в стойке. <b>Выполнять</b> стойку игрока в волейбол, перемещение в стойке. <b>Анализировать</b> правильность выполнения.

48	Техника передачи мяча двумя руками на месте			Стр.174-175	<p><b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p>
49	Техника передачи мяча двумя руками на месте			Стр.176-177	<p><b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p>
50	Контрольный урок - Техника передачи мяча двумя руками на месте (сверху). О здоровом образе жизни			Стр.183-185	<p><b>Описывать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками. <b>Анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).</p>
51	Техника нижней прямой подачи мяча			Стр.183-184	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
52	Техника нижней прямой подачи мяча			Стр.174-176	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p>
53	Контрольный урок- Техника нижней прямой подачи мяча			Стр.174-175	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки.</p>

					Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
54	Контрольный урок- Техника нижней прямой подачи мяча			Стр.182-183	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
55	Техника приема мяча снизу, сверху			Стр.180-181	Описывать технику приема мяча снизу, сверху, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приема мяча снизу, сверху, (подвижные игры)
56	Техника приема мяча снизу, сверху			Стр.174-175	Описывать технику приема мяча снизу, сверху, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приема мяча снизу, сверху, (подвижные игры)
57	Контрольный урок-техника приема мяча сверху.			Стр.176-177	Описывать технику приема мяча снизу, сверху, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приема мяча снизу, сверху, (подвижные игры)
58	Технические приемы и тактические действия в волейболе			Стр.183-185	Описывать и демонстрировать технические приемы и тактические действия в волейболе. Выполнять их в условиях упрощенной игры по правилам.
59	Учебная игра в волейбол по правилам.			Стр.183-184	Описывать правила игры. Выполнять их в игре, анализировать и выявлять грубые ошибки.
	<b>Баскетбол</b>				
60	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. . Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.			стр.40	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
61	Бросок мяча одной рукой с			Стр.172-	Описывать технику ведения бас-



	места по кольцу.			173	кетбольного мяча, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
62	Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.			Стр.166-167	<b>Описывать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
63	Контрольный урок- Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.			Стр.171-172	<b>Описывать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
64	Техника броска мяча по кольцу после ведения Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.			Стр.162-163	<b>Описывать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность <b>выполнения</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику броска мяча одной и двумя руками от груди.
65	Техника броска мяча по кольцу после ведения Бросок мяча одной рукой с места по кольцу. Первая помощь при различных видах повреждений			Стр.160-161	<b>Описывать</b> тактику игры с изменением позиций, <b>анализировать</b> правильность выполнения техники игры с изменением позиций, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
66	Контрольный урок-Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.			Стр.171-172	<b>Описывать</b> тактику броска одной рукой с места, <b>анализировать</b> правильность выполнения техники игры, <b>выявлять</b> грубые ошибки
67	Техника защиты (вырывание и выбивание мяча)			Стр.173-174	<b>Описывать</b> технику защиты (выравнивание и выбивание мяча) <b>анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
68	Техника защиты (вырывание и выбивание мяча).Первая помощь при различных видах повреждений			Стр.172-173	<b>Описывать</b> оказание первой помощи при различных видах повреждений. <b>Анализировать</b> правильность вы-

				полнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки.
	<b>Лыжная подготовка</b>			
69	Правила Т.Б. Одноопорное скольжение без палок		Стр.40	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику одноопорного скольжения. <b>Отрабатывать</b> технику, <b>анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
70	Одновременный двухшажный шаг		Стр.148-149	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику одновременного двухшажного шага <b>Отрабатывать</b> технику, <b>анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
72	Одновременный бесшажный ход		Стр.146-147	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику одновременного бесшажного хода <b>Отрабатывать</b> технику, <b>анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
73	Торможение Плугом и упором		Стр.151-152	<b>Описывать</b> технику торможения плугом, <b>анализировать</b> правильность выполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику торможения плугом при спуске с пологого склона. <b>Использовать</b> передвижение, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.
74	Подъем елочкой		Стр.150-151	<b>Описывать</b> технику подъемов на лыжах способ елочка. <b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику подъема на лыжах елочкой во время прохождения учебной дистанции.
75 - 77	Одновременный одношажный ход		Стр.146-147	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику одновременного одношажного хода. <b>Отрабатывать</b> технику, <b>анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
78	Поворот на месте махом		Стр.151-152	<b>Описывать</b> и <b>демонстрировать</b> технику поворота на месте махом. <b>Отрабатывать</b> технику, <b>анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.

79	Эстафеты с передачей палок			Стр.155-156	<b>Отрабатывать</b> полученные навыки на примере подвижной игры (эстафеты с передачей палок)
80	Прохождение дистанции до 1.5 км			Стр.148-149	
81	Прохождение дистанции до 2 км.			Стр.40	
81	Прохождение дистанции до 3 км.			Стр.148-149	
82	Прохождение дистанции до 5 км.			Стр.146-147	
	<b>Легкая атлетика</b>				
83	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».			Стр.40	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности
84	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.			Стр.139-140	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
85	Контрольный урок - прыжки в высоту			Стр.57-58	
86 - 87	Техника метания малого мяча на дальность с разбега			Стр.141-142	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с разбега <b>Демонстрировать</b> технику метания малого мяча на дальность с разбега. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
88	Контрольный урок- Техника метания малого мяча на дальность с разбега.			Стр.128-129	
89	Бег с высокого старта (с ускорением 30-40м)			Стр.131-132	<b>Описывать</b> технику бега с высокого старта с ускорением. <b>Демонстрировать</b> технику бега. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
89	Бег с высокого старта (с ускорением 30-40м)			Стр.135-136	<b>Описывать</b> технику бега с высокого старта. <b>Демонстрировать</b> технику бега с высокого старта. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
90	Контрольный урок - бег 30 м			Стр.91-92	

91	Прыжки в высоту с 5-6 шагов разбега			Стр.75-76	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с 5-6 шагов разбега. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прыжка в высоту с 5-6 шагов разбега. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
92	Контрольный урок прыжки в высоту			Стр.132-133	
93	Повторение прыжка в длину с разбега			Стр.134-135	Повторение прыжка в длину с разбега.
94	Техника бега на 60м.			Стр.139-140	<b>Описывать</b> технику бега на 60 метров. <b>Демонстрировать</b> технику бега на 60 метров. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
95	Контрольный урок- бег 60м.			Стр.57-58	
96	Контрольный урок- бег 60м. 100м.			Стр.141-142	
97	Медленный бег до 6 мин.			Стр.128-129	<b>Описывать</b> технику медленного бега до 6 минут. <b>Демонстрировать</b> технику медленного бега до 6 минут. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
98	Бег с низкого старта и стартовый разгон			Стр.131-132	<b>Описывать</b> технику бега с низкого старта и со стартовым разгоном. <b>Демонстрировать</b> технику бега с низкого старта и со стартовым разгоном. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
99	Техника удара по неподвижному мячу			Стр.135-136	<b>Описывать</b> технику удара по мячу <b>Демонстрировать</b> технику удара по мячу. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
100	Техника остановки катящего мяча.			Стр.91-92	<b>Описывать</b> технику остановки мяча <b>Демонстрировать</b> технику остановки мяча. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
101-102	Техника ведения мяча				<b>Описывать</b> технику ведения мяча <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча. <b>Анализировать</b> и <b>выявлять</b> грубые ошибки.
103-105	Резервное время				