Подписано ЭЦП (Электронно Цифровой Подписью) Дата подписания: 05.09.2021 ФИО: Денисенко Алексей Сергеевич Должность: Директор муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №21 имени Коломийца Василия Терентьевича муниципального образования Тимашевский район

Тимашевский район станица Роговская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 21 имени Коломийца Василия Терентьевича муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО решением педагогического совета МБОУ ООШ № 21 от «31» августа 2021г., протокол №1

Председатель____ А. С. Денисенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов: 520

Учитель: Перебейнос Наталья Анатольевна, учитель физической культуры МБОУ ООШ №21

Программа разработана в соответствии:

с ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями от 11 декабря 2020 г.)

с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ № 2, рабочей программы воспитания МБОУ ООШ № 21 (протокол от 31.08.2021 г. № 1), примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15) с учетом УМК В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2018 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1. Патриотическое воспитание

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

2. Гражданское воспитание:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

3. Ценности научного познания:

• готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

4. Формирование культуры здоровья:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

5. Экологическое воспитание:

• готовность соблюдать правила и требования к организации спортивных занятий на улице, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

6. Физическое воспитание:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наибо-

лее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствие с изменяющейся ситуации;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Подготавливаться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) по физической подготовке.

II. Содержание учебного предмета, курса

Рабочая программа создана на основе примерной программы основного общего образования и авторской программы «Рабочие программы для 5 – 9 классов, предметная линия учебников В.И. Лях», а так же:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12 2007г. (№ 329 –ФЗ);

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программы основного общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ освоение темы «Лыжные гонки», а также при отсутствии материальной базы при изучении раздела «Плавание», гимнастика на снаря дах заменять на углубленное изучение содержания других тем.

Примерная программа рассчитана на 540 часов на 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

Так как учебный год длиться **34 учебных недели**, то количество часов в рабочей программе изменяются **c 540 ч.** на **510**

1. Знания о физической культуре – 20 часов

1.1. История физической культуры.

- 1.1.1. Олимпийские игры древности.
- 1.1.2.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- 1.1.3. История зарождения олимпийского движения в России.
- 1.1.4. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- 1.1.5. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- 1.1.6. Физическая культура в современном обществе.
- 1.1.6. Организация проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.2. Физическая культура (основные понятия).

1.2.1. Физическое развитие человека.

- 1.2.2. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- 1.2.3. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- 1.2.4. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- 1.2.5. Адаптивная физическая культура.
- 1.2.6. Спортивная подготовка.
- 1.2.7. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

1.3. Физическая культура человека.

- 1.3.1. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- 1.3.2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- 1.3.3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- 1.3.4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- 1.3.5. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 30часов

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- 2.1.1. Подготовка к занятиям физической культурой.
- 2.1. 2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
- 2.1.3. Планирование занятий физической культурой.
- 2.1.4. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- 2.1.5. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование - 490 часов

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

3.2.2. Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

3.2.3. Спортивные игры.

Баскетбол. Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Технико-тактические действия и приёмы в игры в волейбол. Игра по правилам.

Атлетические единоборства: приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

3.2.4. Региональный компонент.

Футбол. Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Технико-тактические действия и приёмы игры в гандбол. Игра по правилам.

3.3. Прикладно-ориентированная подготовка.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

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

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

п/п	Разделы курса	Количество часов (уроков) по классам							
		кол-во часов	5	6	7	8	9		
1	Знание о физкультуре	20	4	4	4	4	5		
2	Способы двигательной (физкультурной) деятель-	29	6	5	6	6	6		
3.	Физическое совершенствование	461	92	93	92	92	91		
3.1.	Физкультурно-оздоровитель- ная деятельность	23	4	6	5	4	4		
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	419	84	83	84	84	83		
3.3.	Прикладно -ориентированная физическая деятельность	19	4	4	3	4	4		

Итого:	510	102	102	102	102	102

5 класс 3 ч в неделю (102ч.)

				•	
Содержание курса	Кол-во	Тематическое планирование	Кол-во	Характеристика видов дея-	Воспи-
	часов		часов	тельности учащихся	тательная
					дея-
					тельность
Раздел 1. Знания о	4	1.1. История физической		Характеризовать Олимпийские	1. Патрио-
	_		0,5		_

физической культуры 1.1. История физиче- ской культуры	1	культуры 1.1.1. Олимпийские игры древности. 1.1.5. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	0,5	игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу пофизической культуре.	тическое воспитание 2. Граждан- ское вос- питание
1.2. Физическая куль- тура (основные по- нятия)	3	1.2. Физическая культура (основные понятия) 1.2.1. Физическое развитие человека 1.2.5. Адаптивная физическая культура	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Объяснять целе-	3. Ценно- сти научно- го познания
		1.2.6. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	сообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи.	
Раздел 2. Способы двигательной дея- тельности 2.1. Организация и	6	2.1. Организация и проведение само- стоятельных занятий физической культурой. 2.1. 1. Подготовка к занятиям физиче- ской культуры	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	 Граждан- ское вос- питание Ценно- сти научно-

проведение самостоя- тельных занятий фи- зической культурой.	5	2.1.2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). ВФСК ГТО.	3	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, оп-	го познания 4. Формирование культуры здоровья
				ределять последовательность их выполнения и дозировку	
		2.1.5 Организация досуга средствами физкультуры	1	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности	
2.2. Оценка эффек- тивности занятий фикультурно-оздоро- вительной деятель- ностью.	1	2.2. Оценка эффективности занятий фикультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.	
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-	92	3.1.1. физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать до-	3. Ценно- сти научного познания

оздоровитель-ная деятельность	<u>4</u>	Упражнения для физкульт-минуток, пауз, формирования правильной осан-ки;	1	зировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с раз	2. Граждан-
		3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	личной оздоровительной, включая их в занятия физической культурой, осуществлять кон-	4. Формиро- вание куль-
3.2. Спортивно- оздоровительная дея-	<u>84</u>	Упражнения для развития силы и бы- строты;	1	троль за физической нагрузкой во время	туры здоро- вья
тельность с общераз- вивающей направлен- ностью.		Упражнения для формирования тело- сложения. Представления о темпе, объёме упражнений.	1	этих занятий	6. Физиче-
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	19	3.2.1. Организующие команды и прие- мы: перестроение из колонны по од-		Знать и различать строевые команды, четко выполнять	тание
Строевые упражнения	5	ному в колонну по четыре сведением и дроблением.	2	строевые приемы.	
		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.	2		
		Перестроение в колонну по восемь в движении	1		
	6	Акробатические упражнения и ком-		Описывать технику акробати-	
Акробатические уп-		бинации: Кувырок вперед в группировке;	1	ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из	
ражнения		кувырок назад в упор присев;	1	числа разученных упражнений.	

		М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине. ГТО. Кувырок вперёд и назад на оценку. Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.	2 1 1	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
Опорные прыжки	3	Опорные прыжки: Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием;	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избе-гая появления ошибок, соблюдая тание
		Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;	1	правила безопасности, и демон- стрировать вариативное вы- 4. Формиро-
		Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	1	полнение упражнений. Анали- зировать технику опорных туры здоро- прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
Упражнения на гим- настическом бревне	1	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Ходьба по бревну, повороты, упор стоя на одном колене	1	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и ское восписоставлять гимнастические комбинации из числа разучен-

Упражнения на гим- настической перекла- дине	2	Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): Вис прогнувшись и согнувшись(м.), Смешанные висы(д.) Подтягивание в висе (м.), подтягивание из виса лёжа (д.). ГТО.	1	ных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь свер-
Лазание по канату	2	Лазание по канату в 3 приёма.	2	стникам в освоении новых гим- настических упражнений, уметь анализировать их технику, вы- являть ошибки и активно по- могать в их исправлении. Опи- сывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические ком- бинации из числа разученных упражнений. Осваивать тех- нику гимнастических упражне- ний на перекладине, предупре- ждая появление ошибок и со- блюдая правила безопасности.
3.2.2. Лёгкая атле- тика	30	Беговые упражнения: Высокий старт от 10-15м., 20-30м.	2	Описывать технику выполнения 2. Граждан- беговых упражнений, осваивать ское воспи-
		Бег с ускорением от 30-40м.	1	её самостоятельно, выявлять и тание устранять характерные ошибки 4. Формиро-
		Скоростной бег до 40 м	1	в процессе освоения. Демонст- вание куль-
Беговые упражнения	15	Высокий старт от 10-15м.	1	рировать вариативное выполнет туры здоро-
<i>y</i> 1		Бег 60м. на результат. ГТО.	2	ние беговых упражнений. При- вья
		Бег в равномерном темпе от 10-12 мин.	2	менять беговые упражнения для

		Бег с препятствиями на пересечённой местности. Минутный бег. Бег 1000м. на время. ГТО Эстафетный бег до 40м. Бег на средние дистанции от 8-10мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.	1 1 2 1 1	развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	6. Физиче- ское воспи- тание
Прыжковые упражнения	8	Прыжковые упражнения: Разбег с 7 шагов и отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега с места отталкивания Прыжок в длину с разбега на результат. ГТО Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов. Переход через планку в прыжках в высоту. Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов.	1 1 1 1 1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение Прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития Физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Со-	

		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.	1	блюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
Метание малого мяча	7	Упражнения в метании малого мяча: Метание мяча с места на заданное расстояние и дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м., с 6-8 м. Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и.п. Метание мяча с места, на дальность отскока от стены. Метание мяча на дальность на результат.	1 2 1 1 2	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку почастоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.	
3.2.3.Спортивные игры Баскетбол. Игра по правилам	25 19	3.2.3. Баскетбол: передача и ловля баскетбольного мяча. Игра «Мяч ловцу» Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонки по кругу». Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. элементы передвижения.	3 2 2	занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игро вых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	2. Гражданское воспи- гание 4. Формирование кульстуры здоро-

		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника.	1	со сверстниками в процессе совместного освоения техники	вья
		Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении.	1	игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасно-	6. Физиче- ское воспи-
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	сти. Моделировать технику игро-	тание
		Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	вых действий и приемов, варьировать ее в зависимости	
		Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления.	1	от ситуаций и условий, возни-кающих в процессе игровой	
		Броски мяча изученным способом (рас- стояние 3.60м.).	2	деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к со-	
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	пернику и управлять своими эмоциями. Определять сте-	
		Комбинация из освоенных элементов владения мячом и перемещений.	1	пень утомления организма во время игровой деятельности,	
		Тактика свободного нападения.	1	использовать игровые действия	
		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
Волейбол. Игра по правилам. Тактиче-	6	Волейбол: Основные приёмы в волей- боле. Передача мяча над собой.	1	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать	4. Граждан- ское вос-
ские действия		Подбрасывание и подача мяча в волей- боле. Игра «Пионербол».	1	их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	питание

		Приём и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол. Передача мяча в парах, тройках Игра «Пионербол». Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций.	1 1 1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.	 Формирование культуры здоровья Физическое воспитание Экологическое воспитание
3.2.4. Региональный компонент спортивные игры: Футбол игра по пра-	10	Футбол: Ведение футбольного мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстни- ками, осуществлять судейство игры. Описывать технику.	2. Граж- данское воспита- ние
вилам. Тактические действия.	6	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Ведение футбольного мяча с изменением направления на оценку.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать	4. Формирование

		Ведение мяча с пассивным сопротивле- нием защитника ведущей и неведущей ногой.	1	правила безопасности. Моде- лировать технику игровых действий и приемов, варьиро-	культуры здоровья
		Игра мини-футбол. Правила игры, со- ревнований.	1	вать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.	6. Физическое воспитание 1. Экологическое воспитание
Гандбол игра по правилам. Тактические действия.	4	Гандбол: Комбинация из элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, удар по воротам; Удары по воротам на точность попадания мячом в цель; Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.	1 1 1	Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникаю-	

		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	щих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в гандбол в организации активного отдыха.	
3.3. Прикладно- ориентированная под- готовка.	4	Передвижения ходьбой, бегом, прыж- ками по пологому склону, пересечённой местности.	1	Организовывать и проводить самостотельные занятий при- кладной физической подготов-	2. Граж- данское воспита-
		Упражнения для развития силы, коор- динации, гибкости.	1	кой, составлять их содержание и планировать в системе заня-	ние 4. Форми-
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Игровые задания.	1	тий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику	рование культуры здоровья
		Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.	1	в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	6. Физическое вос-
Всего часов	102		102	Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	питание

	6 - класс 3 ч в неделю (102ч.)								
Раздел 1. Основы знаний 1.1. Знание о физической культуре 1.2. Физическая культура (основные понятия) 1.3. Физическая культура человека	4	1.1.2.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера Кубертена в развитии олимпийских игр 1.1.5. Характеристика вида спорта. 1.3.5. 1.2.7. Здоровье и здоровый образ жизни: Психологические особенности возрастного развития. 1.3.6. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: Характеристика травм. Первая помощь и самопомощь при травмах.	1 1 1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 3. Ценности научного познания				
Раздел 2. Способы двигательной (физ- культурной) деятель- ности	5	2.1.1. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор инвентаря, одежды для самостоятельных занятий спортом на улице и в зале.	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нару-	4. Формирование культуры здоровья				

2.1. Организация и проведение самостоя- тельных занятий физической культуры	2	2.1.3. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	1	шения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Выявлять особенности в прирос-	6. Физическое воспитание 3. Ценности научного познания
2.2. Оценка эффек- тивности занятий физической культуры	3	2.2.1. Самонаблюдение и самокон- троль Наблюдение за динамикой показа- телей физ. подготовленности. Режим труда и отдыха. Наблюдения за показателями физи- ческой подготовки и ЧСС во время занятий. Самоконтроль	1	те показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.	

		2.2.2. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Личная гигиена.	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
Раздел 3. Физическое совершенствование	93	3.1.1. Оздоровительные формы за-		Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздорови-	2. Граж- данское
3.1. Физкультурно- оздоровительная дея тельность	<u>6</u>	учебной недели: Упражнения для формирования правильной осанки, регулирования массы тела.	1	тельной направленностью и со- ставлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с ин-	воспитание
телопосто		Упражнения для развития координа- ции движений и гибкости.		дивидуальными особенностями	
		Упражнения на скоростно-силовые, силовые способности и выносливость.	1	развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и ком-	2 11
		Упражнения для развития быстро- ты.	1	плексы с различной оздоровительной направленностью,	3. Ценно- сти науч-

		Упражнения для формирования телосложения. Представления о темпе, объёме упражнений. 3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры. туры.	1	включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физичес-кой культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	ного по-
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.1.Гимнастика с	<u>87</u>	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	манды, четко выполнять строе-	2. Граждан- ское воспи- тание
основами акробатики 3.2.1.1.Организующие	18	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному	1		4. Форми- рование культуры
команды	4	в колонну по 4 дроблением и сведени- ем	1	акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатиче-	здоровья 6. Физиче-
		Перестроение из колонны по 2 и по 4- е в колонну по 1-му разведением и сведением.	1	ских упражне-ний, предупреждая появление	ское вос-
3.2.1.2. Гимнастика с основами акробатики	6	Акробатические упражнения и комбинации: Два кувырка вперёд слитно;	1	ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправ-	4. Форми- рование культуры

		Два кувырка вперёд и назад; Стойка на лопатках; «Мост» из по- ложения лёжа на спине; Акробатическая комбинация из осво- енных элементов.	2 2 1	лять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.	здоровья 6. Физическое воспитание
3.2.1.3. Опорный прыжок	3	Опорные прыжки: Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см.).	3	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	
3.2.1.4. Упражнения на брусьях и перекла- дине, канату	5	М: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Д: наской в упор на нижнюю жердь; М: Махом назад соскок. Д: Размахивание изгибами, соскок с поворотом. М: Из седа на бедре соскок с поворотом. Д: Вис лёжа, вис присев.	1 1 1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и брусьях, предупреждая появление ошибок и со-	

		Лазание по канату в 3 приёма. Подтягивание. ГТО.	2	блюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлнии.	
3.2.2. Лёгкая атлетика	30	3.2.2. Лёгкая атлетика		<u> </u>	4. Форми-
		3.2.2.1. Беговые упражнения:		беговых упражнений, осваивать её	рование
3.2.2.1. Беговые уп-	15	Высокий старт от 15-30м.;	2	самостоятельно, выявлять и уст-	культуры
ражнения		Бег с ускорением от 30-50м.;	1	ранять характерные ошибки в про-	здоровья
		Скоростной бег 40- 50 м., эстафет-	2	цессе освоения. Демонстрировать	
		ный бег;		вариативное выполнение беговых	5. Эколо-
		Бег 60м. на результат;	2	упражнений. Применять беговые	гическое
		Бег в равномерном темпе до 12-15 мин.	2	упражнения для развития соответствующих физических качеств, вы-	воспитание
		Бег 1000м. на время. ГТО.	2	бирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролиро-	6. Физиче-
		Бег с препятствием на пересечённой местности	1	вать её по частоте сердечных со- кращений. Взаимодействовать со	ское вос-
		Бег на 1200м.	2	сверстниками в процессе совмест-	питапис
		Бег до 15 мин. С изменением скоро-	1	ного освоения беговых упражнний,	
		сти по отрезкам 100-150м.	1	соблюдать правила безопасности.	
		emu no empesican 100 120m.		Включать беговые упражнения в	
				различные формы занятий физиче-	
				ской культурой.	
3.2.2.2. Прыжковые	8	3.2.2.2. Прыжковые упражнения:		Описывать технику выполнения	2. Граж-
упражнения		Разбег с 7 шагов и отталкивание	1	прыжковых упражнений, осваи-	данское
		толчковой ногой в прыжках в дли-		вать ее самостоятельно с преду-	воспита-
		ну;		преждением, выявлением и исправ-	ние

		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; Прыжки в длину с разбега с места отталкивания; Прыжок в длину с разбега на результат; Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов; Переход через планку в прыжках в высоту; Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов;	1 1 1 1 1 1 1	лением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития Физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в раз личные формы занятий физической культурой.	4. Фор- мирова- ние куль- туры здо- ровья 6. Физи- ческое воспита- ние
3.2.2.3. Метание ма- лого мяча	7	бега на результат. 3.2.2.3. Метание малого мяча: Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, в коридор 5-6м.; Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м.; Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и.п.; Метание мяча на дальность на результат.	2 2 1 2	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.	

3.2.3.Спортивные иг-	25	3.2.3.1. Баскетбол: Передача и	3	Организовывать совместные за-	2. Граж-
ры		ловля баскетбольного мяча без со-		нятия баскетболом со сверстника-	данское
		противления защитника; Игра «		ми, осуществлять судейство иг-	воспита-
		Мяч ловцу»		ры. Описывать технику игровых	ние
3.2.3.1. Баскетбол. Иг-	19	Ведение мяча в движении ведущей	1	действий и приемов, осваивать их	
ра по правилам, так-		и неведущей рукой; «Гонки по кру-		самостоятельно, выявляя и устра-	4. Фор-
тические действия.		гу»		няя типичные ошибки. Взаимо-	мирова-
		Ведение мяча с изменением на-	1	действовать со сверстниками в	ние куль-
		правления и скорости;		процессе совместного освоения	туры здо-
		Повороты без мяча и с мячом.	1	техники игровых действий и	ровья
		Комбинация из элементов пере-	1	приемов, соблюдать правила безо-	(Ф.
		движения;		пасности. Моделировать технику	6. Физи-
		Ловля и передача мяча от груди;	1	игровых действий и приемов,	ческое
		Ловля и передача мяча одной рукой	1	варьировать ее в зависимости от	воспита-
		от плеча;		ситуаций и условий, возникающих	ние
		Ведение мяча в разных стойках на	3	в процессе игровой деятельности.	
		месте и в движении;		Выполнять правила игры, уважи-	
		Броски одной и двумя руками с	1	тельно относиться к сопернику и	4. Фор-
		места и в движении;	_	управлять своими эмоциями. Определять степень утомления орга-	мирова-
		Броски мяча после ведения и ловли	1	низма во время игровой деятельно-	ние куль-
		без сопротивления;		сти, использовать игровые дейст-	туры здо-
		Броски мяча изученным способом	2	вия баскетбола для развития фи-	ровья
		(расстояние 3.60м.);	_	зических качеств. Применять пра-	F 02211
		Вырывание и выбивание мяча;	1	вила подбора одежды для занятий	5. Эколо-
		Позиционное нападение (5:0) без		на открытом воздухе, использовать	гическое
		изменения позиций игроков	_	игру в баскетбол в организации ак-	воспита-
		Тактика свободного нападения	1	тивного отдыха.	ние
				тивиото отдыми.	

3.2.3.2. Волейбол.	6	3.2.3.2. Волейбол: Передача мяча	1	Описывать технику игровых дей-	6. Физи-
Игра по правилам,		над собой.		ствий и приёмов, осваивать их са-	ческое
тактические дейст-		Подбрасывание и подача мяча в во-		мостоятельно, выявляя и устраняя	воспита-
вия.		лейболе.		типичные ошибки. Взаимодейст-	ние
		Приём и передача мяча в волейболе.	1	вовать со сверстниками в процессе	
		Передача мяча в парах, тройках.	1	совместного освоения техники иг-	
		Нижняя прямая подача мяча с рас-	1	ровых действий и приемов, соблю-	
		стояния 3-6м. через сетку.		дать правила безопасности. Моде-	
		Тактика свободного нападения.	1	лировать технику игровых дейст-	
		Позиционное нападение без измене-		вий и приемов, варьировать её в за-	
		ний позиций.		висимости от ситуаций и условий,	
		Игра «Пионербол». Игра мини-	1	возникающих в процессе игровой	
		волейбол.		деятельности. Выполнять правила	
				игры, уважительно относиться к	
				сопернику и управлять своими	
				эмоциями.	
3.2.4. Региональный	10	3.2.4. Региональный компонент		Организовывать совместные за-	4. Фор-
компонент спортив-		3.2.4.1. Футбол: Ведение фут-		нятия футболом со сверстниками,	мирова-
ные игры:		больного мяча по прямой с измене-	1	осуществлять судейство игры.	ние куль-
3.2.4.1. Футбол, игра		нием скорости;		Описывать технику. Взаимодей-	туры здо-
по правилам, тактиче-	6	Ведение мяча с изменением направ-	2	ствовать со сверстниками в про-	ровья
ские действия		ления с пассивным сопротивлени-		цессе совместного освоения тех-	
		ем защитника;		ники игровых действий и приемов,	6. Физи-
		Удары по подвижному мячу ука-	1	соблюдать правила безопасности.	ческое
		занными способами на меткость в		Моделировать технику игровых	воспита-
		цель;		действий и приемов, варьировать ее	ние
		Ведение мяча с пассивным сопро-	1	в зависимости от ситуаций и усло-	
		тивлением защитника ведущей и		вий, возникающих в процессе иг-	
		неведущей ногой.		ровой деятельности. Выполнять	

		Mana no un acuran	1	TARRIER MENT MENTAL INC. STARS	5 Оможе
		Игра по правилам		правила игры, уважительно отно-	5. Эколо-
				ситься к сопернику и управлять	гическое
				своими эмоциями. Применять	воспита-
				правила подбора одежды для за-	ние
				нятий на открытом воздухе, ис-	
				пользовать игру в футбол в орга-	
				низации активного отдыха.	
3.2.4.2. Гандбол, игра		3.2.4.2. Гандбол: Комбинация из	1	Организовывать совместные за-	
по правилам, такти-		элементов: ведение, удар, пас, при-		нятия гандболом со сверстниками,	
ческие действия		ём мяча, удар по воротам;		осуществлять судейство игры.	ļ
	4	Удары по воротам на точность	1	Описывать технику.	2. Граж-
		попадания мячом в цель;		Взаимодействовать со сверстни-	данское
		Нападение в игровых заданиях 3:1,	1	ками в процессе совместного ос-	воспита-
		3:2, 3:3, 2:1.		воения техники игровых действий	ние
		Ведение мяча с изменением направ-	1	и приемов, соблюдать правила	
		ления движения и скорости.		безопасности. Моделировать тех-	
		1		нику игровых действий и приемов,	
				варьировать её в зависимости от	
				ситуаций и условий, возникающих	
				в процессе игровой деятельности	
				Выполнять правила игры, уважи-	
				тельно относиться к сопернику и	
				управлять своими эмоциями.	
				Применять правила подбора оде-	
				жды для занятий на открытом	
				воздухе, использовать игру в ганд-	
				бол в организации активного от-	
				дыха.	

3.4. Прикладно-ориен- тированная подго- товка. Всего часов	102	3.4. Прикладно-ориентированная подготовка. Прыжковые упражнения, бег с ускорением. Бег в горку и с горки; Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. ГТО; Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку. Игровые приёмы по совершенствованию технических приёмов. Игровые действия	1 1 1 102	Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных уп-	2. Патриотическое воспитание 3. Гражданское воспитание
				ражнений	
		7 - класс 3 ч в недел	ию $(\overline{10})$	2ч.)	,
Раздел 1. Основы знаний 1.1. Знание о физиче-	4	1.1.4. Олимпийское движение в России, первые достижения оте- чественных спортсменов.	1	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения	1. Патриотическое воспита-
ской культуре		1.1.5. Характеристика вида спор- та. История баскетбола, волейбола.	1	в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную прграм-	ние

1.3. Физическая культура человека		1.1.7. ТБ и организация, проведение туристских походов. Вредные привычки. 1.3.7. Характеристика травм. Первая помощь и самопомощь при травмах.	1	му по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	2. Гражданское воспитание 4. Ценности научного познания
Раздел 2. Способы двигательной (физ-культурной) деятельности 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	6	2.1.2. Выбор упражнений и со- ставление индивидуальных ком- плексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкульт- пауз (подвижных перемен) Составление индивидуальных пла- нов занятий, выделение основных частей и их направленности.	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание
2.2. Оценка эффек-		2.2.1. Самонаблюдение и само- контроль. Закаливание организ- ма. Правила безопасности и ги- гиенические требования. Измерение резервов организма и		Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину	1. Патрио- тическое
тивности занятий фи-		состояния здоровья Закаливание, режим труда и отдыха.	1	нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистри-	воспита-

		Самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определений режимов физической нагрузки. 2.2.2. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. 1. Ведение дневника самонаблюдения. Физическое самовоспитание.	1	ровать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным раз-	2. Гражданское воспитание 3. Ценности научного познания
				делам физкультурно- оздоровительной деятельности.	
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно- оздоровительная дея-	92 <u>5</u>	3.1.1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: Упражнения для формирования правильной осанки, регулирования массы тела.	1	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с инди-	 Формирование культуры здоровья Эколо-
<i>тельность</i>		Упражнения для развития координации движений и гибкости.	1	видуальными особенностями развития и функционального состоя-	гическое воспита-
		Упражнения для развития силовых, координационных способностей и гибкости.	1	ния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, вклю-	ние
		Упражнения для развития быст- роты.	1	чая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за	6.Физичес кое воспи-
		Упражнения для формирования телосложения. Представления о темпе, объёме упражнений.	1	физической нагрузкой во время этих занятий.	тание

3.2. Спортивно-оздо-	84	3.2.1. Гимнастика с основами ак-		Знать и различать строевые ко-	4.Формиро
ровительная деятель-		робатики		манды, четко выполнять строевые	вание
ность		Организующие команды и приемы:		приемы.	культуры
3.2.1.Гимнастика с	17	Строевой шаг, размыкание и смы-	1	Описывать технику акробатиче-	здоровья
основами акробатики		кание на месте и в движении.		ских упражнений и составлять	
		Выполнение команд «Пол-оборота	1	акробатические комбинации из	
3.2.1.1. Строевые уп-	_	направо, налево!», «Полшага!»,		числа разученных упражнений.	
ражнения	3	«Полный шаг!».		Осваивать технику акробатиче-	
		Перестроение из колонны по 2 и по	1	ских упражнений, предупреждая	
		4-е в колонну по 1-му разведением и		появление ошибок и соблюдая	
		сведением, по 8.		правила техники безопасности; в	
3.2.1.2. Акробатиче-	_	Акробатические упражнения и	2	случае появления ошибок уметь их	6.Физичес
ские упражнения	6	комбинации: М: Кувырок вперёд		исправлять.	кое воспи-
		в стойку на лопатках. Д: -Кувырок		Оказывать помощь сверстникам	тание
		назад в полушпагат.		при освоении ими новых акробати-	
		Два кувырка вперёд и назад .	1	ческих упражнений, уметь анали-	
		М: - Стойка на лопатках, Д: -	1	зировать их технику выполнения	
		«Мост» из положения лёжа стоя.		упражнений, выявлять ошибки и	
		Стойка на голове и руках (м.);	1	активно помогать их исправлению.	
		Мост из положения стоя (д) на ре-		Описывать технику упражнений	
		зультат		на гимнастической перекладине и	
		Акробатическая комбинация из ос-	1	брусьях, составлять гимнастиче-	
		военных элементов на результат.		ские комбинации из числа разу-	
				ченных упражнений. Оказывать	
3.2.1.3. Лазание по ка-		Лазание по канату в 3 приёма.	2	помощь сверстникам в освоении	
нату, Упражнения на	5			новых гимнастических упражне-	
брусьях и перекладине		М: подъём переворотом в упор	1	ний, уметь анализировать их тех-	
		толчком двумя. Д: наскок в упор на		нику, выявлять ошибки и активно	
		нижнюю жердь.		помогать в их исправлении.	

3.2.1.4. Опорный прыжок	3	М: передвижения в висе. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь. М: махом назад соскок. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см.).	1 3	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	
3.2.2. Лёгкая атлети-ка Беговые упражнения	30 15	Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40-60м. Скоростной бег до 60 м. Бег 60м. на результат. Бег в равномерном темпе от 10 мин. (дев.) 15 мин. (юн.). Бег с препятствиями на пересечённой местности. Бег на 1200м. Бег 1500м. на результат ГТО Эстафетный бег до 40-60м. Переменный бег с препятствиями на пересечённой местности на 1200м. Бег до 15 мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.	2 1 2 1 1 1 2 1 1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	4.Формиро вание культуры здоровья 6.Физичес кое воспитание

3.2.1.Прыжковые уп-	8	Разбег с 9 шагов и подбор разбега в	1	Описывать технику выполнения	
ражнения		прыжках в длину.		прыжковых упражнений, осваи-	
		Разбег с 9 шагов и подбор разбега	1	вать ее самостоятельно с преду-	5.Экологи
		в прыжках в длину. ГТО		преждением, выявлением и исправ-	ческое
		Отталкивание толчковой ногой в	1	лением типичных ошибок. Демон-	воспита-
		прыжках в длину с 9-11 шагов раз-		стрировать вариативное выполне-	ние
		бега		ние прыжковых упражнений.	
		Прыжки в длину с разбега с 9-11	1	Применять прыжковые упражне-	
		шагов.		ния для развития Физических ка-	
		Прыжок в длину с разбега с 9-11	1	честв, контролировать физическую	3. Ценно-
		шгов на результат. ГТО		нагрузку по частоте сердечных со-	сти науч-
		Подбор разбега в прыжках в вы-	1	кращений. Взаимодействовать со	ного по-
		соту с разбега с 3-5 шагов. ГТО.		сверстниками в процессе совмест-	знания
		Переход через планку в прыжках в	1	ного освоения прыжковых упраж-	
		высоту.		нений, Соблюдать правила безо-	
		Приземление в прыжках в высоту с	1	пасности. Включать прыжковые	
		3-5 шагов.		упражнения в раз личные формы	
222215		Прыжок в высоту с 3-5 шагов раз-	1	занятий физической культурой.	
3.2.2.3.Метание мало-	/	бега на результат.	1		
го мяча		Метание мяча с места на даль-	1	Описывать технику выполнения	-
		ность отскока от стены с места,	1	метательных упражнений, осваи-	
		с 2-х шагов в коридор 5-6м. ГТО		вать её самостоятельно, выявляют	
		Метание в горизонтальную и	1	и устраняют характерные ошибки в	
		вертикальную цель с 10-12 м. с 3-х	1	процессе освоения. Применять	
		шагов в коридор 5-6м.		упражнения в метании малого мя-	
		Бросок набивного мяча (1-2кг.) с	1	ча для развития физических ка-	
		различных и.п. Ловля мяча двумя	1	честв, контролировать физиче-	
		руками после броска вверх.		скую нагрузку по частоте сердеч-	
		руками после ороски вверл.		The state of the s	1

		Метание мяча 150гр. на дальность на результат. ГТО. Метание мяча с места, на дальность ность отскока от стены, броски набивного мяча. ГТО. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на заданное расстояние. ГТО.	2 1	ных сокращений. Взаимодейство- вать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.	
3.3. Спортивные игры	23	б/б Комбинация из техники пере- движения. и владения мячом с пас- сивным сопротивления защитни- ка. Игра «Мяч ловцу».	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых дей-	2. Граж- данское воспита- ние
3.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, такти- ческие действия.	17	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением за- щитника. «Гонки по кругу». ГТО.	3	ствий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстни-	4. Форми-
		Ведение мяча с изменением на-правления, скорости.	3	ками в процессе совместного ос- воения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила	рование культуры здоровья
		Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из элементов пере- движения.	1	безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости	-
		Бег с изменением направления, скорости, ч/б с ведением мяча.	1	от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры,	6. Физи- ческое воспита-
		Ловля и передача мяча разными способами в движении.	1	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоция-	ние
		Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении	2	ми. Определять степень утомления организма во время игровой	

		Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. ГТО. Броски мяча после ведения и ловли, в прыжке с пассивным противодействием. ГТО. Броски мяча изученным способом (расстояние 4.80м.). Броски мяча в кольцо на оценку (расстояние 4.80м.)	1 1 1 1 1 1	деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	4.Формиро вание культуры здоровья 6. Физи-
6.2.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	6	В/б Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча над собой. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра «Пионербол». Приём и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.	1 1 1 1 1 1 1	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	

3.2.2. Региональный	14	ф/б Ведение мяча ведущей и неведу-	1	Организовывать совместные заня-	
компонент спортив-		щей ногой, с пассивным сопротивле- нием защитника.		тия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	
пыс игры.		Овладение техникой ударов по во-	1	Описывать технику. Взаимодей-	4.Формиро
Футбол. Игра по	10	ротам, удары по подвижному мя-	-	ствовать со сверстниками в про-	вание
правилам, тактиче-		yy.		цессе совместного освоения тех-	культуры
ские действия.		Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	ники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	здоровья
		Ведение мяча с изменением направления ведущей и неведущей ногой на оценку	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и усло-	6. Физи- ческое
		Комбинация из элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, удар по воротам.	1	вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно отно-	воспита-
		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	ситься к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять	
		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.	1	правила подбора одежды для за- нятий на открытом воздухе, ис-	
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	пользовать игру в футбол в организации активного отдыха. Орга-	
		Ведение мяча с пассивным сопро- тивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	низовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Опи-	
		Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.	1	сывать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблю-	

Гандбол. Игра по правилам, тактиче-ские действия	4	г/б Перехват мяча, игра вратаря. Игра 3х3. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.		дать правила безопасности. Моде- лировать технику игровых дейст- вий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе иг-	
		Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра мини-баскетбол.	1	ровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять	
		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	1	своими эмоциями.	
Прикладно-ориенти- рованная подготовка.	3	Прыжковые упражнения, бег с ус- корением. Бег в горку и с горки.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной	2. Граж- данское
		Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Влияние физических упражнений на системы организма.	1	физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным	воспита-
	102	Преодоление препятствий прыж-ком боком с опорой на левую руку.	1 102	выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в	6. Физи-
	102	ком ооком с опорои на левую руку.	102	зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	ческое воспитание

		8 - класс 3 ч в неделю	(102ч.)		
Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельно- сти учащихся	Воспи- татель- ная деятель ность
		1. Знания о физическо	⊥ й культу	/pe - 4	
1.1. История физическ 1.2. Физическая культу 1.3. Физическая культу	ура (основ	зные понятия) -1			
1.1.1. Олимпийские игры древности. 1.2.4. Техническая подготовка, техника движений и её основные показатели 1.3. 3. Влияние занятий физической культурой на формирова-	1 1 1	1.1.2. Возрождение ОИ и олимпийского движения. Достижения отечественных спортсменов на ОИ. ТБ на занятиях. 1.2.4. техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, рас-	1. Патриотическое 2. Гражданское
ние положительных качеств личности. 1.3.5. Доврачебная по-мощь во время заня-тий физической культурой и спортом.	1	1.3.3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. 1.3.5.2. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	1	крывать целевое предназначение каждого из них.	3. Ценности научного познания

.1.1. Подготовка к анятиям физической ультурой.	1	2.1.1. Требования безопасности, ги-гиена, выбор одежды, инвентаря, для занятий оздоровительной физкультуры на улице и в зале.	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	2. Гражданское
.1.2. Выбор упраж- чений и составлений чндивидуальных комп- чексов для УЗ, физ- чульт-минуток, физ-	1	2.1.2. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий.	1	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-	3. Цен- ности научно- го по-
ульт-пауз, (подвиж- ых перемен) .1.3. Планирование анятий физической	1	2.1.3. Составление плана занятий с учётом здоровья и физического развития, физической подготовки.	1	оздоровительных занятий, опреде- лять последовательность их выпол- нения и дозировку.	знания
ультурой. 1.5. Организация до- уга средствами фи- ической культуры. 2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	2.1.5. Организация досуга средствами физической культуры. 2.2.1.2. Самонаблюдение и самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определение режимов физической нагрузки.	1		4. Фор- мирова- ние культу- ры здо- ровья
2.2.4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	I	2.2.4.1.измерение функциональных резервов организма как способ контроля за здоровьем.	1		

ные формы занятий в		зрительной гимнастики.		ния с различной оздоровительной	
режиме учебного дня		3.1.1.3. Упражнения для развития	1	направленностью и составлять из	
и учебной недели		гибкости, координации движений с		них соответствующие комплексы,	
		учётом индивидуальных особенно-		подбирать дозировку упражнений в	
		стей		соответствии с индивидуальными	
3.1.2. Индивидуальные		3.1.1.4. Комплексы упражнений для	1	особенностями развития и функцио-	
комплексы адаптив-	1	формирования телосложения.		нального состояния. Выполнять	
ной (лечебной) и кор-		3.1.2.1. Индивидуальные комплек-	1	упражнения и комплексы с различной	
ригирующей физиче-		сы адаптивной (лечебной) физкуль-		оздоровительной направленностью,	
ской культуры.		туры в соответствии с медицин-		включая их в занятия физической	
		скими показателями.		культурой, осуществлять контроль	
				за физической нагрузкой во время	
				этих занятий.	
3.2. Спортивно-оздорові	ительно	ия деятельность с общеразвивающей	направл	енностью – 84	
			1		4. Фор-
3.2.1.Гимнастика с осно	овами ат			Знать и различать строевые коман-	4. Фор- мирова-
3.2.1.Гимнастика с осно 3.2.1.1. Организую-	овами ат 2		1		
		кробатики - 17	1	Знать и различать строевые коман-	мирова-
3.2.1.1. Организую-		кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые	мирова- ние
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие-		к робатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	мирова- ние культу-
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж-		кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических	мирова- ние культу- ры здо-
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж-	2	кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем. М:- Кувырк назад в упор ноги врозь.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробати-	мирова- ние культу- ры здо-
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж- нения)		кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем. М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперёд и назад.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать	мирование культуры здоровья
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж- нения) 3.2.1.2. Акробатиче-	2	кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем. М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперёд и назад. Д: мост из положения стоя. М: -	1 1 1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разу-	мирование культуры здоровья 6. Физин
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж- нения) 3.2.1.2. Акробатиче-	2	кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем. М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперёд и назад. Д: мост из положения стоя. М: - кувырок вперёд, назад, стойка на	1 1 1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражне-	мирование культуры здоровья
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж- нения) 3.2.1.2. Акробатиче-	2	кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем. М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперёд и назад. Д: мост из положения стоя. М:- кувырок вперёд, назад, стойка на голове и руках.	1 1 1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление оши-	мирова- ние культу- ры здо- ровья 6. Физи-
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж- нения) 3.2.1.2. Акробатиче-	2	кробатики - 17 Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем. М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперёд и назад. Д: мост из положения стоя. М: - кувырок вперёд, назад, стойка на	1 1 1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники	мирование культуры здоровья 6. Физин

		М:-Длинный кувырок, Д:-кувырки	1	освоении ими новых акробатических	
		вперёд назад на оценку.	-	упражнений, уметь анализировать	
		Акробатическая комбинация из ра-	2	их технику выполнения упражнений,	4. Фор-
		зученных упражнений. (на оценку)		выявлять ошибки и активно помо-	мирова-
3.2.1.3. Лазание по	6	Лазание по канату, шесту	1	гать их исправлению.	ние
канату, Упражнения				Описывать технику упражнений на	культу-
на брусьях и перекла-		М : из виса на под коленках через	1	гимнастической перекладине и брусь-	ры здо-
дине		стойку на руках опускание в упор		ях, составлять гимнастические ком-	ровья
		присев. Д:- из упора на нижней же-		бинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь свер-	
		рди опускание вперёд в вис присев.	7	стникам в освоении новых гимнасти-	6. Физи-
		М : подъём махом назад в сед ноги	1	ческих упражнений, уметь анализи-	ческое
		врозь Д : из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком в		ровать их технику, выявлять ошиб-	
		вис прогнувшись с опорой на ниж-		ки и активно помогать в их исправле-	
		нюю жердь.		нии.	
		М:-подъём завесом вне. Д:-из виса	1		7. Tpy-
		лёжа на нижней жерди, сед боком			довое
		на нижней жерди, соскок. ГТО.			
		Комбинация из выученных элемен-	2	Owner specific management of appropriate appropriate	
		тов на перекладине и брусьях. Пе-		Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появле-	
22140		ревороты. (на оценку)		ния ошибок, соблюдая правила безо-	
3.2.1.4. Опорный	3	М: - прыжок согнув ноги через коз-	3	пасности, и демонстрировать вариа-	
прыжок	3	ла, Д: - прыжок боком с поворотом на 90°.		тивное выполнение упражнений.	
		ни 90 .		Анализировать технику опорных	
				прыжков своих сверстников, выяв-	
				лять типовые ошибки и активно по-	
				могать их исправлению.	

3.2.2. Лёгкая атлетика	a - 30			Описывать технику выполнения бе-	4. Фор-
3.2.2.1. Беговые уп-	15	Низкий старт от 30 до 50м.	2	говых упражнений, осваивать её са-	мирова-
ражнения		Бег с ускорением от 60-80м.	1	мостоятельно, выявлять и устраня-	ние
		Бег на короткие дистанции до 100	1	ть характерные ошибки в процессе	культу-
		\mathcal{M} .		освоения. Демонстрировать вариа-	ры здо-
		Бег 60м. на результат.	2	тивное выполнение беговых упраж-	ровья
				нений. Применять беговые упраж-	
		Бег в равномерном темпе от 10	1	нения для развития соответствующих	(Ф
		мин. (дев.) 15 мин. (юн.).		физических качеств, выбирать инди-	6. Физи-
		Гладкий равномерный бег на сред-	1	видуальный режим физической на-	ческое
		ние дистанции 800-1000м.		грузки, контролировать её по частоте	
		Бег на длинные дистанции 1200м.	1	сердечных сокращений. Взаимодей-	
		$B\Phi K \Gamma TO$.		ствовать со сверстниками в процессе	
		Бег 2км.(юн.), 1500м. (дев.) на ре-	2	совместного освоения беговых уп-	7. Tpy-
		зультат		ражнний, соблюдать правила безо-	довое
		Эстафетный бег до 40-60м.	1	пасности. Включать беговые уп-	
		Бег в равномерном темпе до 12	1	ражнения в различные формы заня-	
		мин.		тий физической культурой.	5. Эко-
		Переменный бег с препятствиями	1		логиче-
		на пересечённой местности на			ское
		1200м.			CROC
		Бег до15 мин. с изменением скоро-	1		
		сти по отрезкам 100-150 м.			
3.2.2.2Прыжковые	8	Прыжок в длину с разбега с 11 ша-	1	Onnor the Toylong Districting	
упражнения		<i>206</i> .		Описывать технику выполнения	
		Отталкивание толчковой ногой в	1	прыжковых упражнений, осваивать	
		прыжках в длину с 11-13 шагов		ее самостоятельно с предупреждени-	
		разбега.		ем, выявлением и исправлением ти-	

3.2.2.3.Метание мало-го мяча	7	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов на результат. Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов. Переход через планку в прыжках в высоту. Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат. Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (12-14 м. дев., 16м. юн.) Бросок набивного мяча 2кг. с различных и.п. вперёд-вверх. Метание мяча 150гр. на дальность с 3-4 шагов разбега	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	пичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития Физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в раз личные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролиро-	4. Фор- мирова- ние культу- ры здо- ровья 6. Физи- ческое 7. Тру- довое
		3-5 шагов.		ражнений, Соблюдать правила безо-	P
3 2 2 3 Матациа мада	бега н Мета ную и дев., а Броса личны Мета с 3-4 з Мета на рез Мета ность		1	1	
		_	1	2 21	ческое
				тательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в	
		1	1		
		_	1		довое
		Метание мяча 150гр. на дальность на результат.	2		5. Эко-
		Метание мяча с места, на даль- ность отскока от стены, броски набивного мяча.	1		логиче-
		Метание мяча с 4-5 шагов разбега на заданное расстояние.	1	правила безопасности.	

Встречном движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от головы в движении (с двух шагов), двумя руками с места. Броски мяча в корзину, максимальное расстояние баскетбол. Штрафной бросок в кольцо на оценку. Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку. Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам. Держание игрока с мячом при передачах, ведении мяча.		Организовывать совместные заня-	4. Фор-
	Встречном движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от голове в движении (с двух шагов), двумя руками с места. Броски мяча в корзину, максимальное расстояние 3,60м. Игра минибаскетбол. Штрафной бросок в кольцо на оценку. Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку. Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам. Держание игрока с мячом при передачах, ведении мяча. Держание игрока при броске в корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Игра «Челнок». Взаимодействие двух игроков в нападемие двух игроков в нападемие и в защите через «заслон». Игра «Челнок».	тия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать	мирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологиче-

3.2.3.2. Волейбол.	8	Волейбол Стойка и передвиже-	1	Описывать технику игровых дейст-	4. Фор-
Игра по правилам,		ния, передача мяча сверху и снизу		вий и приёмов, осваивать их само-	мирова-
тактические дейст-		двумя руками на месте и в прыжке.		стоятельно, выявляя и устраняя ти-	ние
вия.		Приём мяча одной рукой с после-	1	пичные ошибки. Взаимодействовать	культу-
		дующим перекатом в сторону.		со сверстниками в процессе совмест-	ры здо-
		Приём и передача мяча сверху и	1	ного освоения техники игровых дей-	ровья
		снизу двумя руками на оценку.		ствий и приёмов, соблюдать правила	
		Индивидуальное блокирование в	1	безопасности. Моделировать техни-	(Ф
		прыжке с места		ку игровых действий и приемов,	6. Физи-
		Приём мяча сверху двумя руками с	1	варьировать её в зависимости от си-	ческое
		перекатом на спине.		туаций и условий, возникающих в	
		Верхняя прямая подача, нижняя	1	процессе игровой деятельности. Вы-	
		прямая подача. Приём подачи. Иг-		полнять правила игры, уважительно	7. Tpy-
		ра по правилам.		относиться к сопернику и управлять	довое
		Отбивание мяча кулаком. Игра по	1	своими эмоциями.	
		упрощённым правилам волейбола.			5 D
		Тактические действия: передача	1		5. Эколо-
		мяча из зоны защиты в зону напа-			гическое
		дения. Игра по правилам.			
3.2.3.3. Региональный	 КОМПОН(Организовывать совместные занятия	4. Фор-
3.2.3.3.1. Футбол. Иг-	7	Футбол Ведение мяча с изменением	1	футболом со сверстниками, осуществ-	мирова-
ра по правилам, так-		направления и скорости, с пассив-		лять судейство игры. Описывать тех-	ние
тические действия.		ным сопротивлением защитника.		нику. Взаимодействовать со сверст-	культу-
		,		никами в процессе совместного освое-	ры здо-
		Удар по мячу внешней стороной	1	ния техники игровых действий и	ровья
		стопы, носком.		приемов, соблюдать правила безопас-	
		Остановка катящегося мяча раз-	1	ности. Моделировать технику игро-	
		ными частями стопы, опускающе-		вых действий и приемов, варьировать	6. Физи-

	T	1			I
		го мяча.		ее в зависимости от ситуаций и усло-	ческое
				вий, возникающих в процессе игро-	
		Ведение мяча с изменением направ-	1	вой деятельности. Выполнять прави-	
		ления и скорости на оценку.		ла игры, уважительно относиться к	
		Остановка мяча грудью, отбор мя-	1	сопернику и управлять своими эмо-	7. Tpy-
		ча подкатом. Игра по правилам.		циями. Применять правила подбора	довое
		Остановка мяча различными спо-	1	одежды для занятий на открытом	довос
		собами на оценку. Игра.		воздухе, использовать игру в футбол	
		Комбинация из освоенных элемен-	1	в организации активного отдыха. Ор-	
		тов техники перемещений и владе-		ганизовывать совместные занятия	5. Эколо-
3.2.3.3.2. Гандбол. Иг-	6	ния мячом. Игра по правилам.		гандболом со сверстниками, осущест-	гическое
ра по правилам, так-		Гандбол Передача мяча в движе-	1	влять судейство игры. Описывать	
тические действия		нии различными способами. ГТО.		технику. Взаимодействовать со свер-	
тические осистоил		Бросок мяча согнутой рукой снизу,	1	стниками в процессе совместного ос-	
		прямой рукой сверху, сбоку, низу	_	воения техники игровых действий и	
		Выбор позиции вратарём при от-	1	приемов, соблюдать правила безопас-	
		ражении бросков.	1	ности. игровой деятельности. Выпол-	
		Ведение мяча с изменением направ-	1	нять правила игры, уважительно от-	
		ления движения и скорости.	1	носиться к сопернику и управлять	
		Ловля катящегося мяча, семимет-	1	своими эмоциями. При	
		ровый штрафной бросок.	1	менять правила подбора одежды для	
			1	занятий на открытом воздухе исполь-	
		Нападение в игровых заданиях 3:1,	1	зовать игру в гандбол в организации	
		3:2, 3:3, 2:1.		отдыха.	
				o i Asimu.	

3.2.4. Элементы един	оборси	пва - 6			
3.2.4. Элементы еди- ноборства	6	Стойка и передвижения в стойке, виды единоборства.	1	Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоро-	4. Фор- мирова-
-		Захваты рук и туловища. Игра	1	вья, основных систем организма и для	ние
		«Выталкивания из круга».		развития физических способностей.	культу-
		Освобождение от захвата рук и	1	Соблюдать технику безопасности.	ры здо-
		туловища, игра «Бой петухов».		Применять разученные упражнения	ровья
		Борьба за предмет. Игра «Вытал-	1	для организации самостоятельных	
		кивания из круга»		тренировок, для развития соответст-	(A
		Приёмы борьбы за выгодное поло-	1	вующих физических способностей	6. Физи-
		жение, игра «Бой петухов».		Осваивать технику выполнения уп-	ческое
		Упражнения по овладению приё-	1	ражнений в единоборствах. Овладе-	
		мами страховки. Игра «Перетяги-		вать правилами первой помощи при	
		вание в парах».		травмах. Описывать технику выпол-	
				нения приёмов в единоборствах, ос-	7. Tpy-
				ваивают её самостоятельно, выявляют	довое
				и устраняют характерные ошибки в	
				процессе освоения.	
3.3. Прикладно-ориенти	<i>рованая</i>	я физическая деятельность - 1			
3.3.1. Прикладно-	1	Передвижения ходьбой, бегом,	1	Организовывать и проводить само-	2. Граж-
ориентированная фи-		прыжками. Прыжки через препят-		стоятельные занятий прикладной фи-	данское
зическая подготовка		ствия. Подъемы и спуски шагом и		зической подготовкой, составлять их	
		бегом по пологому склону.		содержание и планировать в системе	
3.4. Физическая подгото	овка <mark>. У</mark> г	пражнения для развития основных о	физи-	занятий физической культурой.	6. Физи-
ческих качеств - 3					ческое
3.4.1. Общефизическая	1	Упражнения на развитие основных	1		
подготовка		физических качеств: координации			
		движения, гибкости, силы.			

3.4.3. Лёгкая атлети- ка. Развитие выносли- вости, силы, быстро- ты, координации дви- жения.	2	Скоростной бег в режиме повторно-интервального метода, прыжковые упражнения, бег в горку и сгорки. Прыжки через скакалку. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	2. Гражданское 4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 5. Эко-
	102		102		логиче-

		9 класс 3 ч в неделю (102ч.)		
Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельно- сти учащихся	Воспи- татель- ная дея- тель- ность
		1. Знания о физической	 і́ культу	/pe - 5	
1.1. История физической 1.2. Физическая культу 1.3. Физическая культу	ра (основ	ные понятия) -1			
1.1.4. Олимпийские игры древности. 1.1.6. Физическая культура в современном мире. 1.1.7. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношениек природе.	1 1 1	 1.1.4. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на ОИ. 1.1.6. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. 1.1.7. ТБ и организация, проведение туристских походов и бережное отношение к природе. 	1 1 1	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	1. Патриотическое 2. Гражданское 5. Экологическое 3. Цениости
1.2.5. Всесторонне и гармоничное физиче- ское развитие	1	1.2.5. Всесторонне и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой ВСК ГТО.	1		ности научно- го по- знания

и самоконтроль. занятий, определение режимов фи- зической нагрузки.
--

2.2.4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		2.2.2. Ведение дневника самона-блюдения: регистрация по четвертям динамики показателей физической подготовленности.	1		
	1	2.2.4. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за здоровьем.	1		
Раздел 3. Физическ	ое сове	ершенствование 92			
3.1. Физкультурно-оздор	ровител	ьная деятельность –4			
3.1.1. Оздоровитель-	3	3.1.1.2. Комплексы дыхательной и	1	Самостоятельно осваивать упражне -	3. Цен-
ные формы занятий в		зрительной гимнастики.		ния с различной оздоровительной	ности
режиме учебного дня				направленностью и составлять из	научно-
и учебной недели 3.1.2. Индивидуальные		3.1.1.3. Упражнения для развития гибкости, координации движений с учётом индивидуальных особенностей	1	них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функцио-	го по- знания
комплексы адаптив- ной (лечебной) и кор- ригирующей физиче- ской культуры.	1	3.1.1.5. Подготовка к соревнова- тельной деятельности и выполне- нию видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	1	нального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль	4. Фор- мирова- ние культу-
		3.1.2.1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физкультуры в соответствии с медицинскими показателями.	1	за физической нагрузкой во время этих занятий.	ры здо- ровья

3.2.1.Гимнастика с осно 3.2.1.1 Опранизую-	$\frac{2}{2}$	Команда «Прямо!», повороты в	1	
3.2.1.1. Организую- щие команды и прие- мы (строевые упраж-	2	движении на право, на лево	1	Знать и различать строевые коман-
чения)		Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем.	1	ды, четко выполнять строевые приемы.
3.2.1.2. Акробатиче- ские упражнения	6	М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперёд и назад.	1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать
		Д: мост из положения стоя. М: - кувырок вперёд, назад, стойка на голове и руках.	1	технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления
		М: длинный кувырок. Д: мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам пр освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать
			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене	1
		Акробатическая комбинация из ра- зученных упражнений. (на оценку)	2	

3.2.1.3. Лазание по канату, Упраженения на брусьях и перекла-дине	6	Мальч. и дев элементы упраж. на брусьях за 7-8 класс. М: размахивание в упоре на прямых руках. Д: из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в
		М: из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Д: из виса пргнувшись на ниж. жерди с опорой ног о верх. жердь, переход в упор на ниж. жердь.	1	освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появление.
		М:-соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь. Д: - со-скальзывание вниз с нижней жерди ГТО.	1	ния ошибок, соблюдая правила безо- пасности, и демонстрировать вариа- тивное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выяв -
		Комбинция упраж. из выученных элементов на брусьях. (на оценку)	2	лять типовые ошибки и активно по- могать их исправлению.
3.2.1.4. Опорный прыжок	4	М: - прыжок согнув ноги через коз- ла, Д: - прыжок боком с поворотом на 90	3	

3.2.2. Лёгкая атлетика	ı - 30			Описывать технику выполнения бе-	
3.2.2.1. Беговые уп-	15	Спортивная ходьба, эстафетный	2	говых упражнений, осваивать её са-	
ражнения		бег, бег с ускорением 70-80м.		мостоятельно, выявлять и устраня-	
		Бег с низкого старта с ускорением	1	ть характерные ошибки в процессе	
		60-80м. ГТО.		своения. Демонстрировать вариа-	4. Фор-
		Спринтерский бег до 100 м. ГТО	1	тивное выполнение беговых упраж-	мирова-
		Бег 100м. на результат.	2	нений. Применять беговые упраж-	ние
		Бег в равномерном темпе от 10	1	нения для развития соответствующих	культу-
		мин. (дев.) 15 мин. (юн.).		физических качеств, выбирать инди-	ры здо-
		Гладкий равномерный бег на сред-	1	видуальный режим физической на-	ровья
		ние дистанции 400-800м.		грузки, контролировать её по частоте	
		Бег на длинные дистанции 1300м	1	сердечных сокращений. Взаимодей-	6. Физи-
		1500м. ВФК ГТО.		ствовать со сверстниками в процессе	ческое
		Бег с высокого старта на 2км. на	2	совместного освоения беговых уп-	ICCROC
		результат. ВФК ГТО.		ражний, соблюдать правила безо-	
		Эстафетный бег до 40-60м.	1	пасности. Включать беговые уп-	
		Бег в равномерном темпе до 12	1	ражнения в различные формы заня-	7 T
		мин.		тий физической культурой. Описывать технику выполнения	7. Tpy-
		Переменный бег с препятствиями	1	прыжковых упражнений, осваивать	довое
		на пересечённой местности на		ее самостоятельно с предупреждени-	
		1500м.		ем, выявлением и исправлением ти-	
		Бег до15 мин. с изменением скоро-	1	пичных ошибок. Демонстрировать	5. Эко-
		сти по отрезкам 100-150 м.		вариативное выполнение прыжковых	логиче-
3.2.2.2Прыжковые	8	Прыжок в длину с разбега с 11 ша-	1	упражнений. Применять прыжковые	ское
упражнения		206.		упражнения для развития Физиче-	
		Отталкивание толчковой ногой в	1	ских качеств, контролировать физи-	
		прыжках в длину с 11-13 шагов		ческую нагрузку по частоте сердеч-	
		разбега.		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

3.2.2.3.Метание малого мяча	7	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов на результат. Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов. Переход через планку в прыжках в высоту. Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (12-14 м. дев., 16м. юн.) Бросок набивного мяча 2кг. с различных и.п. вперёд-вверх. Метание мяча 150гр. на дальность с 3-4 шагов разбега Метание мяча 150гр. на дальность на результат. Метание мяча с места, на дальность отскока от стены, броски набивного мяча. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в раз личные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологическое
			1		ское

3.2.3. Спортивные игры - 18				Организовывать совместные заня-	4. Фор-
3.2.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические дейст-	8	Баскетбол Передача мяча при встречном движении.	1	тия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и	мирова- ние культу-
вия.		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1	приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ры здо- ровья
		Броски мяча в корзину, максимальное расстояние 3,60м. Игра минибаскетбол.	1	Взаимодействовать со сверстни- ками в процессе совместного освое- ния техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопас-	6. Физическое
		Держание игрока при броске в кор- зину.	1	ности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	7. Tpy-
		Штрафной бросок в кольцо на оценку.	1	условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно отно-	довое
		Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку.	1	ситься к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время	5. Эко-
		Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.	1	игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. При-	ское
		Взаимодействие двух игроков в на- падении и в защите через «заслон». Игра мини-баскетбол.	1	менять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.	

3.2.3.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	10	Волейбол Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. (на оценку) Передача мяча сверху в прыжке через сетку. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Индивидуальное блокирование в прыжке с места Прямой нападающий удар Верхняя прямая подача на оценку. Игра по правилам. Приём мяча, отражённого сеткой. Игра по упрощённым правилам. Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощённым правилам волейбола. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологическое
3.2.3.3. Региональный	компон	ент (спортивные игры) - 12		Организовывать совместные занятия	-
3.2.3.3.1. Футбол. Игра по правилам, тактические действия.	7	Футбол Удар по мячу внешней стороной стопы, носком. Остановка катящегося мяча разными частями стопы, опускающего мяча.	1	футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопас-	мирова- ние культу- ры здо- ровья

3.2.3.3.2. Гандбол. Игра по правилам, тактические действия	4	Удар по мячу внешней стороной стопы, носком. Отбор мяча подкатом. Игра минифутбол по правилам. Ведение мяча с поворотом, с мячом на месте. Игра мини-футбол. Игра в мини-футбол. Игра по правилам. Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Игра по правилам. Остановка мяча различными способами на оценку. Игра. Гандбол Ведение мяча, передача и бросок мяча различными способами.	1 1 1 1 1 1 1	ности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе использовать игру в гандбол в организации отдыха.	6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологическое
		Бросок из опорного положения с отклонением туловища. ГТО. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Семиметровый штрафной бросок. Взаимодействие вратаря с защито	1 1 1		

3.2.4. Элементы един	оборси	пва – 6	Раскрывать значение упражнений в	4. Фор-	
3.2.4. Элементы еди- ноборства	6	Стойка и передвижения в стойке, виды единоборства.	1	вья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок, для развития соответствующих физических способностей Осваивать технику выполнения упражнений в единоборствах. Овладе-	мирова- ние культу- ры здо-
		Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивания из круга».	1		ровья
		Освобождение от захвата рук и туловища, игра «Бой петухов».	1		6. Физическое
		Борьба за предмет. Игра «Вытал- кивания из круга»	1	вать правилами первой помощи при травмах. Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, ос-	7. Tpy-
		Приёмы борьбы за выгодное положение, игра «Бой петухов».	1	ваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	довое
3.3. Прикладно-ориенти	рованах	я физическая деятельность - 1			
3.3.1. Прикладно- ориентированная фи- зическая подготовка	1	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Прыжки через препятствия. Подъемы и спуски шагом и бегом по пологому склону.	1	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	 Граж- данское Физи-
	вка. Уі	пражнения для развития основных	физи-	Применять прикладные упражне-	ческое
ческих качеств - 3 3.4.1. Общефизическая подготовка	2	Упражнения на развитие основных физических качеств: координации	2	ния для развития физических ка- честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со- кращений. Преодолевать трудно	

		движения, гибкости, силы.		сти и проявлять волевые качества	2. Граж-
				личности при выполнении приклад-	данское
3.4.5.баскетбол. Раз-	1	Ускорения с изменением направле-	1	ных упражнений.	
витие быстроты, си-		ния движения. Выпрыгивание вверх			4. Фор-
лы, выносливости, ко-		с доставанием ориентиров левой и			мирова-
ординации движения.		правой рукой. Челночный бег.			ние
					культу-
					ры здо-
	102		102		ровья
					6. Физи-
					ческое
					5. Эко-
					логиче-
					ское