

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 Олимпийских 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 наиболее

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 соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 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 умения 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 действий, 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 снарядах 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 длится **34 учебных недели**, то количество часов в рабочей программе изменяются с **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 - 30 часов

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.

Организуемые 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. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-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. Техничко-тактические действия и приёмы игры в футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Техничко-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-оздоровительная 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 часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
Раздел 1. Знания о	4	<i>1.1. История физической</i>	0,5	Характеризовать Олимпийские	1. Патрио-

физической культуры <i>1.1. История физической культуры</i> <i>1.2. Физическая культура (основные понятия)</i>	1	<i>культуры</i> 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 по физической культуре.	тическое воспитание 2. Гражданское воспитание
	3	1.2. Физическая культура (основные понятия) 1.2.1. Физическое развитие человека	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Объяснять целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.	3. Ценности научного познания
		1.2.5. Адаптивная физическая культура	1	Объяснять целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.	
		1.2.6. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи.	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности 2.1. Организация и	6	2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 2.1. 1. Подготовка к занятиям физической культуры	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	3. Гражданское воспитание 3. Ценности научного познания

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

<i>оздоровительная деятельность</i>	<u>4</u>	<i>Упражнения для физкульт-минуток, пауз, формирования правильной осанки;</i>	1	зировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с раз	2. Гражданское воспитание
		3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	личной оздоровительной, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения	<u>84</u>	<i>Упражнения для развития силы и быстроты;</i>	1	этих занятий	4. Формирование культуры здоровья
		<i>Упражнения для формирования телосложения. Представления о темпе, объёме упражнений.</i>	1		
	19	3.2.1. Организующие команды и приемы: <i>перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и дроблением.</i>	2	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	6. Физическое воспитание
	5	<i>Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.</i>	2		
		<i>Перестроение в колонну по восемь в движении</i>	1		
	6	Акробатические упражнения и комбинации: <i>Кувырок вперед в группировке;</i>	1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
		<i>кувырок назад в упор присев;</i>	1		
Акробатические упражнения					

		<i>М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине. ГТО.</i>	2	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.	
		<i>Кувырок вперёд и назад на оценку.</i>	1		
		<i>Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.</i>	1		
Опорные прыжки	3	Опорные прыжки: <i>Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием;</i>	1	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.	2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья
		<i>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;</i>	1		
		<i>Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</i>	1		
	1	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): <i>Ходьба по бревну, повороты, упор стоя на одном колене</i>	1	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разучен-	6. Физическое воспитание

<i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> <i>Лазание по канату</i>	2	Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): <i>Вис прогнувшись и согнувшись(м.), Смешанные висы(д.)</i>	1	ных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		<i>Подтягивание в висе (м.), подтягивание из виса лёжа (д.). ГТО.</i>	1		
	2	<i>Лазание по канату в 3 приёма.</i>	2		
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика</i> <i>Беговые упражнения</i>	30	Беговые упражнения: <i>Высокий старт от 10-15м., 20-30м.</i>	2	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	2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья
		<i>Бег с ускорением от 30-40м.</i>	1		
		<i>Скоростной бег до 40 м</i>	1		
		<i>Высокий старт от 10-15м.</i>	1		
		<i>Бег 60м. на результат. ГТО.</i>	2		
		<i>Бег в равномерном темпе от 10-12 мин.</i>	2		

		Бег с препятствиями на пересечённой местности.	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. Физическое воспитание
		Минутный бег.	1		
		Бег 1000м. на время. ГТО	2		
		Эстафетный бег до 40м.	1		
		Бег на средние дистанции от 8-10мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.	1		
Прыжковые упражнения	8	Прыжковые упражнения: Разбег с 7 шагов и отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину.	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-	
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
		Прыжки в длину с разбега с места отталкивания	1		
		Прыжок в длину с разбега на результат. ГТО	1		
		Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов.	1		
		Переход через планку в прыжках в высоту.	1		
		Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов.	1		

		<i>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.</i>	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.	1	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м., с 6-8 м.	2	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
		Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и.п.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.	
		Метание мяча с места, на дальность отскока от стены.	1		
		Метание мяча на дальность на результат.	2		
3.2.3.Спортивные игры Баскетбол. Игра по правилам	25 19	3.2.3. Баскетбол: <i>передача и ловля баскетбольного мяча. Игра «Мяч ловцу»</i>	3	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать	2. Гражданское воспитание
		<i>Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонки по кругу».</i>	2		
		<i>Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости.</i>	2		
		<i>элементы передвижения.</i>	1		4. Формирование культуры здоровья

		Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника.	1	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 игру в баскетбол в организации активного отдыха.	6. Физическое воспитание
		Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении.	1		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		
		Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления.	1		
		Броски мяча изученным способом (расстояние 3.60м.).	2		
		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
		Комбинация из освоенных элементов владения мячом и перемещений.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		
Волейбол. Игра по правилам. Тактические действия	6	Волейбол: Основные приёмы в волейболе. Передача мяча над собой.	1	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	4. Гражданское воспитание
		Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра «Пионербол».	1		

		Приём и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол.	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.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание 1. Экологическое воспитание
		Передача мяча в парах, тройках Игра «Пионербол».	1		
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки	1		
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций.	1		
3.2.4. Региональный компонент спортивных игры: Футбол игра по правилам. Тактические действия.	10 6	Футбол: Ведение футбольного мяча по прямой.	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать	2. Гражданское воспитание 4. Формирование
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
		Удары по неподвижному мячу носком стопы.	1		
		Ведение футбольного мяча с изменением направления на оценку.	1		

		<i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</i>	1	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. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.	культуры здоровья 6. Физическое воспитание 1. Экологическое воспитание
		<i>Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.</i>	1		
<i>Гандбол игра по правилам. Тактические действия.</i>	4	<i>Гандбол: Комбинация из элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, удар по воротам;</i>	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-	
		<i>Удары по воротам на точность попадания мячом в цель;</i>	1		
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	1		

		<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</i>	1	ших 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 подготовка.	4	<i>Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности.</i>	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия 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.	2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание
		<i>Упражнения для развития силы, координации, гибкости.</i>	1		
		<i>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Игровые задания.</i>	1		
		<i>Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.</i>	1		
	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.	
Всего часов					

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	<i>1.1.2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера Кубертена в развитии олимпийских игр</i> <i>1.1.5. Характеристика вида спорта.</i> <i>1.3.5.</i> <i>1.2.7. Здоровье и здоровый образ жизни: Психологические особенности возрастного развития.</i> <i>1.3.6. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: Характеристика травм. Первая помощь и самопомощь при травмах.</i>	1 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 (физкультурной) деятельности	5	<i>2.1.1. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор инвентаря, одежды для самостоятельных занятий спортом на улице и в зале.</i>	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 самостоятельных 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 приросте 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.	6. Физическое воспитание 3. Ценности научного познания
		2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль Наблюдение за динамикой показателей физ. подготовленности. Режим труда и отдыха.	1		
		Наблюдения за показателями физической подготовки и ЧСС во время занятий. Самоконтроль	1		
2.2. Оценка эффективности занятий физической культуры	3				

		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 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	93 6	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 индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью,	2. Гражданское воспитание 3. Ценности науч-
		Упражнения для развития координации движений и гибкости.	1		
		Упражнения на скоростно-силовые, силовые способности и выносливость.	1		
		Упражнения для развития быстроты.	1		

		Упражнения для формирования телосложения. Представления о темпе, объеме упражнений.	1	включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	ного познания
		3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	1	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 3.2.1.1. Организующие команды	87 18 4	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: <i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</i>	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	2. Гражданское воспитание
		<i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте и в движении.</i>	1		4. Формирование культуры здоровья
		<i>Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением</i>	1		
		<i>Перестроение из колонны по 2 и по 4-е в колонну по 1-му разведением и сведением.</i>	1		6. Физическое воспитание
3.2.1.2. Гимнастика с основами акробатики	6	Акробатические упражнения и комбинации: <i>Два кувырка вперед слитно;</i>	1	ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправ-	4. Формирование культуры

		Два кувырка вперёд и назад;	2	лать. 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
		Стойка на лопатках; «Мост» из положения лёжа на спине;	2		
		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1		
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 брусках и перекладине, канату	5	М: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Д: наскок в упор на нижнюю жердь;	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и брусках, предупреждая появление ошибок и со-	
		М: Махом назад соскок. Д: Размахивание изгибами, соскок с поворотом.	1		
		М: Из седа на бедре соскок с поворотом. Д: Вис лёжа, вис присев.	1		

		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 исправлении.	
3.2.2. Лёгкая атлетика 3.2.2.1. Беговые упражнения	30 15	3.2.2. <i>Лёгкая атлетика</i> 3.2.2.1. <i>Беговые упражнения:</i> Высокий старт от 15-30м.;	2	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. Формирование культуры здоровья 5. Экологическое воспитание 6. Физическое воспитание
		Бег с ускорением от 30-50м.;	1		
		Скоростной бег 40- 50 м., эстафетный бег;	2		
		Бег 60м. на результат;	2		
		Бег в равномерном темпе до 12-15 мин.	2		
		Бег 1000м. на время. ГТО.	2		
		Бег с препятствием на пересечённой местности	1		
		Бег на 1200м.	2		
		Бег до 15 мин. С изменением скорости по отрезкам 100-150м.	1		
3.2.2.2. Прыжковые упражнения	8	3.2.2.2. <i>Прыжковые упражнения:</i> Разбег с 7 шагов и отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину;	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправ-	2. Гражданское воспитание

		<i>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;</i>	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 различные формы занятий физической культурой.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание
		<i>Прыжки в длину с разбега с места отталкивания;</i>	1		
		<i>Прыжок в длину с разбега на результат;</i>	1		
		<i>Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов;</i>	1		
		<i>Переход через планку в прыжках в высоту;</i>	1		
		<i>Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов;</i>	1		
		<i>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.</i>	1		
3.2.2.3. Метание малого мяча	7	3.2.2.3. Метание малого мяча: <i>Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, в коридор 5-6м.;</i>	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.	
		<i>Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м.;</i>	2		
		<i>Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и.п.;</i>	1		
		<i>Метание мяча на дальность на результат.</i>	2		

3.2.3.Спортивные игры 3.2.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.	25 19	3.2.3.1. Баскетбол: <i>Передача и ловля баскетбольного мяча без сопротивления защитника; Игра «Мяч ловцу»</i>	3	Организовывать совместные занятия 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 игру в баскетбол в организации активного отдыха.	2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание 4. Формирование культуры здоровья 5. Экологическое воспитание
		<i>Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой; «Гонки по кругу»</i>	1		
		<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости;</i>	1		
		<i>Повороты без мяча и с мячом.</i>	1		
		<i>Комбинация из элементов передвижения;</i>	1		
		<i>Ловля и передача мяча от груди;</i>	1		
		<i>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча;</i>	1		
		<i>Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении;</i>	3		
		<i>Броски одной и двумя руками с места и в движении;</i>	1		
		<i>Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления;</i>	1		
		<i>Броски мяча изученным способом (расстояние 3.60м.);</i>	2		
		<i>Вырывание и выбивание мяча;</i>	1		
		<i>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</i>	1		
		<i>Тактика свободного нападения</i>	1		

3.2.3.2. Волейбол . Игра по правилам, тактические действия.	6	3.2.3.2. Волейбол: Передача мяча над собой. <i>Подбрасывание и подача мяча в волейболе.</i>	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 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.	6. Физическое воспитание
		<i>Приём и передача мяча в волейболе.</i>	1		
		<i>Передача мяча в парах, тройках.</i>	1		
		<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. через сетку.</i>	1		
		<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций.</i>	1		
		<i>Игра «Пионербол». Игра мини-волейбол.</i>	1		
3.2.4. Региональный компонент спортивных игры: 3.2.4.1. Футбол, игра по правилам, тактические действия	10	3.2.4. Региональный компонент 3.2.4.1. Футбол: Ведение футбольного мяча по прямой с изменением скорости;	1	Организовывать совместные занятия футболом 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, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание
	6	<i>Ведение мяча с изменением направления с пассивным сопротивлением защитника;</i>	2		
		<i>Удары по подвижному мячу указанными способами на меткость в цель;</i>	1		
		<i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</i>	1		

		<i>Игра по правилам</i>	1	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.	5. Экологическое воспитание
3.2.4.2. Гандбол, игра по правилам, тактические действия	4	3.2.4.2. Гандбол: Комбинация из элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, удар по воротам;	1	Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	2. Гражданское воспитание
		<i>Удары по воротам на точность попадания мячом в цель;</i>	1	Описывать технику.	
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	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	
		<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</i>	1	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.	

3.4. Прикладно-ориентированная подготовка.	4	3.4. Прикладно-ориентированная подготовка. <i>Прыжковые упражнения, бег с ускорением. Бег в горку и с горки;</i>	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия 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 упражнений	2. Патриотическое воспитание 3. Гражданское воспитание
		<i>Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. ГТО;</i>	1		
		<i>Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.</i>	1		
		<i>Игровые приёмы по совершенствованию технических приёмов. Игровые действия</i>	1		
Всего часов	102		102		

7 - класс 3 ч в неделю (102ч.)

Раздел 1. Основы знаний 1.1. Знание о физической культуре	4	<i>1.1.4. Олимпийское движение в России, первые достижения отечественных спортсменов.</i>	1	Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу	1. Патриотическое воспитание
		<i>1.1.5. Характеристика вида спорта.</i> <i>История баскетбола, волейбола.</i>	1		

1.3. Физическая культура человека		1.1.7. ТБ и организация, проведение туристских походов. Вредные привычки.	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
		1.3.7. Характеристика травм. Первая помощь и самопомощь при травмах.	1		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	6	2.1.2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкульт-пауз (подвижных перемен) <i>Составление индивидуальных планов занятий, выделение основных частей и их направленности.</i>	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 1. Патриотическое воспитание
		2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья Закаливание, режим труда и отдыха.</i>	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистри-	

		Самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определений режимов физической нагрузки.	3	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 разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.	2. Гражданское воспитание 3.Ценности научного познания
		2.2.2. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 1. Ведение дневника самонаблюдения. Физическое самовоспитание.	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	92 5	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 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.	4. Формирование культуры здоровья 5. Экологическое воспитание 6.Физическое воспитание
		Упражнения для развития координации движений и гибкости.	1		
		Упражнения для развития силовых, координационных способностей и гибкости.	1		
		Упражнения для развития скорости.	1		
		Упражнения для формирования телосложения. Представления о темпе, объеме упражнений.	1		

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 3.2.1.1. Строевые упражнения	84 17 3	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Организирующие команды и приемы: <i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте и в движении.</i>	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 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. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	4.Формирование культуры здоровья 6.Физическое воспитание
		<i>Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево!», «Пошага!», «Полный шаг!».</i>	1		
		<i>Перестроение из колонны по 2 и по 4-е в колонну по 1-му разведением и сведением, по 8.</i>	1		
3.2.1.2. Акробатические упражнения	6	Акробатические упражнения и комбинации: М: Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Д: -Кувырок назад в полушагат.	2		
		<i>Два кувырка вперёд и назад .</i>	1		
		М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа стоя.	1		
		Стойка на голове и руках (м.); Мост из положения стоя (д) на результат	1		
		Акробатическая комбинация из освоенных элементов на результат.	1		
3.2.1.3. Лазание по канату, Упражнения на брусьях и перекладине	5	<i>Лазание по канату в 3 приёма.</i>	2		
		М: подъём переворотом в упор толчком двумя. Д: наскок в упор на нижнюю жердь.	1		

3.2.1.4. Опорный прыжок	3	<i>М: передвижения в висе. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь.</i>	1	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.	
		<i>М: махом назад соскок. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь.</i>	1		
		<i>Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см.).</i>	3		
3.2.2. Лёгкая атлетика Беговые упражнения	30 15	<i>Высокий старт от 30 до 40м.</i>	2	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.Формирование культуры здоровья 6.Физическое воспитание
		<i>Бег с ускорением от 40-60м.</i>	2		
		<i>Скоростной бег до 60 м.</i>	1		
		<i>Бег 60м. на результат.</i>	2		
		<i>Бег в равномерном темпе от 10 мин. (дев.) 15 мин. (юн.).</i>	1		
		<i>Бег с препятствиями на пересечённой местности.</i>	1		
		<i>Бег на 1200м.</i>	1		
		<i>Бег 1500м. на результат ГТО</i>	2		
		<i>Эстафетный бег до 40-60м.</i>	1		
		<i>Переменный бег с препятствиями на пересечённой местности на 1200м.</i>	1		
		<i>Бег до 15 мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.</i>	1		

3.2.1.Прыжковые упражнения	8	Разбег с 9 шагов и подбор разбега в прыжках в длину.	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, Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	5.Экологическое воспитание
		Разбег с 9 шагов и подбор разбега в прыжках в длину. ГТО	1		
		Отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину с 9-11 шагов разбега	1		
		Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов.	1		
		Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов на результат. ГТО	1		
		Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов. ГТО.	1		
		Переход через планку в прыжках в высоту.	1		
		Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов.	1		
3.2.2.3.Метание малого мяча	7	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.	1	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 сердеч-	3. Ценности научного познания
		Метание мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 2-х шагов в коридор 5-6м. ГТО	1		
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. с 3-х шагов в коридор 5-6м.	1		
		Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и.п. Ловля мяча двумя руками после броска вверх.	1		

		<i>Метание мяча 150гр. на дальность на результат. ГТО.</i>	2	ных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.	
		<i>Метание мяча с места, на дальность отскока от стены, броски набивного мяча. ГТО.</i>	1		
		<i>Метание мяча с 4-5 шагов разбега на заданное расстояние. ГТО.</i>	1		
3.3. Спортивные игры 3.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.	23	<i>б/б Комбинация из техники передвижения. и владения мячом с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Мяч ловцу».</i>	1	Организовывать совместные занятия 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	2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание
	17	<i>Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. «Гонки по кругу». ГТО.</i>	3		
		<i>Ведение мяча с изменением направления, скорости.</i>	3		
		<i>Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из элементов передвижения.</i>	1		
		<i>Бег с изменением направления, скорости, ч/б с ведением мяча.</i>	1		
		<i>Ловля и передача мяча разными способами в движении.</i>	1		
		<i>Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении</i>	2		

		<i>Вырывание и выбивание мяча.</i>	<i>1</i>	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.Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание
		<i>Броски одной и двумя руками с места и в движении. ГТО.</i>	<i>1</i>		
		<i>Броски мяча после ведения и ловли , в прыжке с пассивным противодействием. ГТО.</i>	<i>1</i>		
		<i>Броски мяча изученным способом (расстояние 4.80м.).</i>	<i>1</i>		
		<i>Броски мяча в кольцо на оценку (расстояние 4.80м.)</i>	<i>1</i>		
6.2.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	6	<i>В/б Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча над собой.</i>	<i>1</i>	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.	
		<i>Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра «Пионербол».</i>	<i>1</i>		
		<i>Приём и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол.</i>	<i>1</i>		
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	<i>1</i>		
			<i>1</i>		
			<i>1</i>		

3.2.2. Региональный компонент спортивных игры: Футбол. Игра по правилам, тактические действия.	14	<i>ф/б Ведение мяча ведущей и неведущей ногой, с пассивным сопротивлением защитника.</i>	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	
	10	<i>Овладение техникой ударов по воротам, удары по подвижному мячу.</i>	1	Описывать технику. 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. 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, соблю-	4.Формирование культуры здоровья 6. Физическое воспитание
		<i>Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</i>	1		
		<i>Ведение мяча с изменением направления ведущей и неведущей ногой на оценку</i>	1		
		<i>Комбинация из элементов: ведение, удар, пас, приём мяча, удар по воротам.</i>	1		
		<i>Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.</i>	1		
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	1		
		<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</i>	1		
		<i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</i>	1		
		<i>Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.</i>	1		

Гандбол. Игра по правилам, тактические действия	4	<i>2/6 Перехват мяча , игра вратаря. Игра 3х3.</i>	1	дать 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.	
		<i>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</i>	1		
		<i>Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра мини-баскетбол.</i>	1		
		<i>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</i>	1		
Прикладно-ориентированная подготовка.	<u>3</u>	<i>Прыжковые упражнения, бег с ускорением. Бег в горку и с горки.</i>	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия 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 упражнений.	2. Гражданское воспитание 6. Физическое воспитание
		<i>Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Влияние физических упражнений на системы организма.</i>	1		
		<i>Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.</i>	1		
	102		102		

8 - класс 3 ч в неделю (102ч.)					
Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
1. Знания о физической культуре - 4					
1.1. История физической культуры -1					
1.2. Физическая культура (основные понятия) -1					
1.3. Физическая культура человека - 2					
1.1.1. Олимпийские игры древности.	1	1.1.2. Возрождение ОИ и олимпийского движения. Достижения отечественных спортсменов на ОИ. ТБ на занятиях.	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 3. Ценности научно-го познания
1.2.4. Техническая подготовка, техника движений и её основные показатели	1	1.2.4. техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1		
1.3. 3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	1.3.3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
1.3.5. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	1.3.5.2. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	1		
2. Способы двигательной деятельности - 6					

2.1. Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой – 4						
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой -2						
2.1.1. Подготовка к занятиям физической культурой. 2.1.2. Выбор упражнений и составлений индивидуальных комплексов для УЗ, физкульт-минутки, физкульт-пауз, (подвижных перемен) 2.1.3. Планирование занятий физической культурой. 2.1.5. Организация досуга средствами физической культуры. 2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль. 2.2.4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	2.1.1. Требования безопасности, гигиена, 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. 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.	2. Гражданское	
	1	2.1.2. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий.	1			3. Ценности научного познания
	1	2.1.3. Составление плана занятий с учётом здоровья и физического развития, физической подготовки.	1			
	1	2.1.5. Организация досуга средствами физической культуры.	1		4. Формирование культуры здоровья	
	1	2.2.1.2. Самонаблюдение и самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определение режимов физической нагрузки.	1			
	1	2.2.4.1.измерение функциональных резервов организма как способ контроля за здоровьем.	1			
	Раздел 3. Физическое совершенствование 92					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность –4						
3.1.1. Оздоровитель-	3	3.1.1.2. Комплексы дыхательной и	1	Самостоятельно осваивать упражне -		

ные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели 3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	зрительной гимнастики.		ния 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.	
		3.1.1.3. Упражнения для развития гибкости, координации движений с учётом индивидуальных особенностей	1		
		3.1.1.4. Комплексы упражнений для формирования телосложения.	1		
		3.1.2.1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физкультуры в соответствии с медицинскими показателями.	1		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 84					4. Формирование культуры здоровья <

3.2.1.3. Лазание по канату, Упражнения на брусках и перекладине	6	<i>М:-Длинный кувырок, Д:-кувырки вперёд назад на оценку.</i>	1	освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	4. Формирование культуры здоровья
		<i>Акробатическая комбинация из разученных упражнений. (на оценку)</i>	2		
		<i>Лазание по канату, шесту</i>	1		
		<i>М: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев. Д:- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.</i>	1		
		<i>М: подъём махом назад в сед ноги врозь Д: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь.</i>	1		
		<i>М:-подъём завесом вне. Д:-из виса лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок. ГТО.</i>	1		
		<i>Комбинация из выученных элементов на перекладине и брусках. Перевороты. (на оценку)</i>	2		
3.2.1.4. Опорный прыжок	3	<i>М: - прыжок согнув ноги через козла, Д: - прыжок боком с поворотом на 90°.</i>	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.	6. Физическое 7. Трудовое

3.2.2. Лёгкая атлетика - 30				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. Формирование культуры здоровья <
-----------------------------	--	--	--	---	--

3.2.2.3.Метание малого мяча	7	<i>Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.</i>	<i>1</i>	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 различные 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
		<i>Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов на результат.</i>	<i>1</i>		
		<i>Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<i>Переход через планку в прыжках в высоту.</i>	<i>1</i>		
		<i>Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (12-14 м. дев., 16м. юн.)</i>	<i>1</i>		
		<i>Бросок набивного мяча 2кг. с различных и.п. вперёд-вверх.</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание мяча 150гр. на дальность с 3-4 шагов разбега</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание мяча 150гр. на дальность на результат.</i>	<i>2</i>		
		<i>Метание мяча с места, на дальность отскока от стены, броски набивного мяча.</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание мяча с 4-5 шагов разбега на заданное расстояние.</i>	<i>1</i>		

3.2.3. Спортивные игры - 18				Организовывать совместные занятия 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 игру в баскетбол в организации активного отдыха.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологическое
3.2.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.	10	Баскетбол Передача мяча при встречном движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
		Бросок мяча одной рукой от головы в движении (с двух шагов), двумя руками с места.	1		
		Броски мяча в корзину, максимальное расстояние 3,60м. Игра мини-баскетбол.	1		
		Штрафной бросок в кольцо на оценку.	1		
		Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку.	1		
		Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.	1		
		Держание игрока с мячом при передачах, ведении мяча.	1		
		Держание игрока при броске в корзину.	1		
		Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Игра «Челнок».	1		
		Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Игра мини-баскетбол.	1		

3.2.3.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	8	Волейбол Стойка и передвижения, передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в прыжке.	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
		Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1		
		Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками на оценку.	1		
		Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1		
		Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1		
		Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра по правилам.	1		
		Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
		Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1		
3.2.3.3. Региональный компонент (спортивные игры) - 13				Организовывать совместные занятия футболом 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	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое
3.2.3.3.1. Футбол. Игра по правилам, тактические действия.	7	Футбол Ведение мяча с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1		
		Удар по мячу внешней стороной стопы, носком.	1		
		Остановка катящегося мяча разными частями стопы, опускающе-	1		

3.2.3.3.2. Гандбол. Игра по правилам, тактические действия	6	20 мяча.		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.	7. Трудовое 5. Экологическое
		Ведение мяча с изменением направления и скорости на оценку.	1		
		Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Игра по правилам.	1		
		Остановка мяча различными способами на оценку. Игра.	1		
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.	1		
		Гандбол Передача мяча в движении различными способами. ГТО.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой снизу, прямой рукой сверху, сбоку, низу	1		
		Выбор позиции вратарём при отражении бросков.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
		Ловля катящегося мяча, семиметровый штрафной бросок.	1		
		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.	1		

3.2.4. Элементы единоборства - 6					
3.2.4. Элементы единоборства	6	Стойка и передвижения в стойке, виды единоборства.	1	Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, 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. Овладевать правилами первой помощи при травмах. Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4. Формирование культуры здоровья
		Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивания из круга».	1		6. Физическое
		Освобождение от захвата рук и туловища, игра «Бой петухов».	1		
		Борьба за предмет. Игра «Выталкивания из круга»	1		
		Приёмы борьбы за выгодное положение, игра «Бой петухов».	1		
		Упражнения по овладению приёмами страховки. Игра «Перетягивание в парах».	1		
3.3. Прикладно-ориентированная физическая деятельность - 1					
3.3.1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	1	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Прыжки через препятствия. Подъёмы и спуски шагом и бегом по пологому склону.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	2. Гражданское
3.4. Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств - 3					6. Физическое
3.4.1. Общефизическая подготовка	1	Упражнения на развитие основных физических качеств: координации движения, гибкости, силы.	1		

3.4.3. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, скорости, координации движения.	2	<i>Скоростной бег в режиме повторно-интервального метода, прыжковые упражнения, бег в горку и сгорки.</i>	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. Экологическое
		<i>Прыжки через скакалку. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i>	1		
	102				
			102		

9 класс 3 ч в неделю (102ч.)					
Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательная деятельность
1. Знания о физической культуре - 5					
<i>1.1. История физической культуры -3</i>					
<i>1.2. Физическая культура (основные понятия) -1</i>					
<i>1.3. Физическая культура человека - 1</i>					
<i>1.1.4. Олимпийские игры древности.</i>	1	<i>1.1.4. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на ОИ.</i>	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
<i>1.1.6. Физическая культура в современном мире.</i>	1	<i>1.1.6. Основные направления развития физической культуры в современном обществе.</i>	1		2. Гражданское
<i>1.1.7. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	<i>1.1.7. ТБ и организация, проведение туристских походов и бережное отношение к природе.</i>	1		5. Экологическое
<i>1.2.5. Всесторонне и гармоничное физическое развитие</i>	1	<i>1.2.5. Всесторонне и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой ВСК ГТО.</i>	1		3. Ценности научного познания

2.2.4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		2.2.2. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по четвертям динамики показателей физической подготовленности.	1		
	1	2.2.4. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за здоровьем.	1		

Раздел 3. Физическое совершенствование 92

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность –4

3.1.1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели 3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	3	3.1.1.2. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	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.	3. Ценности научно-го познания 4. Формирование культуры здоровья
		3.1.1.3. Упражнения для развития гибкости, координации движений с учётом индивидуальных особенностей	1		
	1	3.1.1.5. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	1		
		3.1.2.1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физкультуры в соответствии с медицинскими показателями.	1		

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 84					
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики – 17					
3.2.1.1. Организующие команды и приемы (строевые упражнения) 3.2.1.2. Акробатические упражнения	2 6	Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево	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 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.	
		Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем.	1		
		М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперед и назад.	1		
		Д: мост из положения стоя. М: - кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.	1		
		М: длинный кувырок. Д: мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1		
		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене	1		
		Акробатическая комбинация из разученных упражнений. (на оценку)	2		

3.2.1.3. Лазание по канату, Упражнения на брусьях и перекладине	6	Мальч. и дев. - элементы упраж. на брусьях за 7-8 класс.	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. 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.	
		<i>М:</i> размахивание в упоре на прямых руках. <i>Д:</i> из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.	1		
		<i>М:</i> из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. <i>Д:</i> из виса прогнувшись на ниж. жерди с опорой ног о верх. жердь, переход в упор на ниж. жердь.	1		
		<i>М:</i> -соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь. <i>Д:</i> - соскальзывание вниз с нижней жерди ГТО.	1		
		Комбинция упраж. из выученных элементов на брусьях. (на оценку)	2		
3.2.1.4. Опорный прыжок	4	<i>М:</i> - прыжок согнув ноги через козла, <i>Д:</i> - прыжок боком с поворотом на 90	3		

3.2.2. Лёгкая атлетика - 30				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. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её 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	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологическое
3.2.2.1. Беговые упражнения	15	Спортивная ходьба, эстафетный бег, бег с ускорением 70-80м.	2		
		Бег с низкого старта с ускорением 60-80м. ГТО.	1		
		Спринтерский бег до 100 м. ГТО	1		
		Бег 100м. на результат.	2		
		Бег в равномерном темпе от 10 мин. (дев.) 15 мин. (юн.).	1		
		Гладкий равномерный бег на средние дистанции 400-800м.	1		
		Бег на длинные дистанции 1300м. - 1500м. ВФК ГТО.	1		
		Бег с высокого старта на 2км. на результат. ВФК ГТО.	2		
		Эстафетный бег до 40-60м.	1		
		Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1		
		Переменный бег с препятствиями на пересечённой местности на 1500м.	1		
		Бег до 15 мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.	1		
3.2.2.2. Прыжковые упражнения	8	Прыжок в длину с разбега с 11 шагов.	1		
		Отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега.	1		

3.2.2.3.Метание малого мяча	7	<i>Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.</i>	<i>1</i>	ных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные 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
		<i>Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов на результат.</i>	<i>1</i>		
		<i>Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<i>Переход через планку в прыжках в высоту.</i>	<i>1</i>		
		<i>Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат.</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (12-14 м. дев., 16м. юн.)</i>	<i>1</i>		
		<i>Бросок набивного мяча 2кг. с различных и.п. вперёд-вверх.</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание мяча 150гр. на дальность с 3-4 шагов разбега</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание мяча 150гр. на дальность на результат.</i>	<i>2</i>		
		<i>Метание мяча с места, на дальность отскока от стены, броски набивного мяча.</i>	<i>1</i>		
		<i>Метание мяча с 4-5 шагов разбега на заданное расстояние.</i>	<i>1</i>		

3.2.3. Спортивные игры - 18				Организовывать совместные занятия 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 игру в баскетбол в организации активного отдыха.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое 5. Экологическое
3.2.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.	8	Баскетбол Передача мяча при встречном движении.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1		
		Броски мяча в корзину, максимальное расстояние 3,60м. Игра мини-баскетбол.	1		
		Держание игрока при броске в корзину.	1		
		Штрафной бросок в кольцо на оценку.	1		
		Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку.	1		
		Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.	1		
		Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Игра мини-баскетбол.	1		

3.2.3.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	10	Волейбол Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. (на оценку)	2	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
		Передача мяча сверху в прыжке через сетку.	1		
		Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1		
		Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1		
		Прямой нападающий удар	1		
		Верхняя прямая подача на оценку. Игра по правилам.	1		
		Приём мяча, отражённого сеткой. Игра по упрощённым правилам.	1		
		Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
		Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1		
3.2.3.3. Региональный компонент (спортивные игры) - 12					4. Формирование культуры здоровья
3.2.3.3.1. Футбол. Игра по правилам, тактические действия.	7	Футбол Удар по мячу внешней стороной стопы, носком.	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопас-	
		Остановка катящегося мяча разными частями стопы, опускающего мяча.	1		

3.2.3.3.2. Гандбол. Игра по правилам, тактические действия	4	<i>Удар по мячу внешней стороной стопы, носком.</i>	<i>1</i>	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
		<i>Отбор мяча подкатом. Игра мини-футбол по правилам.</i>	<i>1</i>		
		<i>Ведение мяча с поворотом, с мячом на месте. Игра мини-футбол.</i>	<i>1</i>		
		<i>Игра в мини-футбол. Игра по правилам.</i>	<i>1</i>		
		<i>Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Игра по правилам.</i>	<i>1</i>		
		<i>Остановка мяча различными способами на оценку. Игра.</i>			
		<i>Гандбол Ведение мяча, передача и бросок мяча различными способами.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бросок из опорного положения с отклонением туловища. ГТО.</i>	<i>1</i>		
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	<i>1</i>		
		<i>Семиметровый штрафной бросок. Взаимодействие вратаря с защитой</i>	<i>1</i>		

3.2.4. Элементы единоборства – 6				Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, 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. Овладевать правилами первой помощи при травмах. Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 7. Трудовое
3.2.4. Элементы единоборства	6	Стойка и передвижения в стойке, виды единоборства.	1		
		Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивания из круга».	1		
		Освобождение от захвата рук и туловища, игра «Бой петухов».	1		
		Борьба за предмет. Игра «Выталкивания из круга»	1		
		Приёмы борьбы за выгодное положение, игра «Бой петухов».	1		
3.3. Прикладно-ориентированная физическая деятельность - 1					
3.3.1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	1	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Прыжки через препятствия. Подъёмы 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. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудно	2. Гражданское 6. Физическое
3.4. Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств - 3					
3.4.1. Общефизическая подготовка	2	Упражнения на развитие основных физических качеств: координации	2		

		<i>движения, гибкости, силы.</i>		сти и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	2. Гражданское 4. Формирование культуры здоровья 6. Физическое 5. Экологическое
3.4.5.баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.	1	<i>Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой и правой рукой. Челночный бег.</i>	1		
	102		102		

