

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

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

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ ООШ №21 МО Тимашевский район

от "31" августа 2021 г. протокол №1

председатель _____ А.С.Денисенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 510

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

Программа разработана в соответствии:

С программой АООП, программы специальных (коррекционных)

общеобразовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией В.В.

Воронковой, сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,

2011 г.

I. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании документов:

- Приказ Минобрнауки от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;
- Пункт 13, части 1 Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.
- Письмо Минобрнауки России от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому

варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в V классе:

Физическая культура минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

Минимальный уровень: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки;
видов стилизованной ходьбы под музыку;
комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье,);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень: представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:

упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта,;

знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

I. Содержательный раздел

Программа формирования базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — программа формирования БУД, Программа) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий V-IX классы

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе

деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых

физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Основы знаний

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Паралимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол *Теоретические сведения.* Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол *Теоретические сведения.* Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Футбол: Теоретические сведения. Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в футбол.
Практический материал. Ведение футбольного мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по неподвижному мячу носком стопы.

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	Основы знаний	20	7	7	7	7	
2	Физическое совершенствование	461	95	95	92	92	91
2.1.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	25	5	5	5	5	5
2.2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	419	90	90	90	90	
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		19	19	19	19	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		32	32	32	32	
	<i>Спортивные игры</i>		24	24	33	33	
	<i>Подвижные игры</i>		11	11			
2.3.	<i>Прикладно-ориентированная физическая деятельность</i>	19	4	4	6	6	4
	Итого:	510	102	102	102	102	102

5 -6 класс 3 ч в неделю (102ч.)

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний	7	<i>1.1. Техника безопасности на уроках физической культуры (5 -6 кл.)</i>	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Объяснять целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи.
		<i>1.2. Человек занимается физкультурой (5 кл.)</i>	1	
		<i>1.3. Основные части тела(5кл.) Как укреплять свои кости и мышцы (6 кл.)</i>	1	
		<i>1.4. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом (5 -6 кл.)</i>	1	
		<i>1.5. Подготовка к занятиям физической культуры(5 -6 кл.)</i>	1	
		<i>1.6. Олимпийские и Параолимпийские игры. Знаменитые спортсмены. (5-6 кл.)</i>	2	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без	5	<i>Упражнения с удержанием груза (100-150г.) на голове, повороты кругом, приседание.</i>	1	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и

<p>предметов: - упражнения на осанку</p> <p>-дыхательные упражнения</p> <p>- основные положения движения головы, конечностей</p>	2	<i>Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке, передвижения по гимнастической стенке</i>	1	<p>своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
	1	<i>Полное углубленное дыхание с различным движением рук, после скоростно-силовых упражнений</i>	1	
	1	<i>Повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами, с поворотами вперёд, пружинистые наклоны вперёд.</i>	2	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p>	19	<u>90</u> <i>Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и дроблением.</i>	2	<p>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</p>
		<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	
		<i>Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке</i>	1	
		<i>Кувырок назад в упор присев</i>	1	
		<i>М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине. ГТО.</i>	2	
		<i>Кувырок вперёд и назад на оценку.</i>	1	

		<i>Акробатическая комбинация из освоенных элементов на оценку.</i>	1	новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
<i>Опорные прыжки</i>	3	<i>Опорные прыжки: Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием;</i>	1	
		<i>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;</i>	1	
		<i>Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</i>	1	
<i>Упражнения на гимнастическом бревне</i>	1	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Ходьба по бревну, повороты, упор стоя на одном колене</i>	1	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне, соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
<i>Упражнения на гимнастической перекладине</i>	2	<i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): Вис прогнувшись и согнувшись(м.), Смешанные висы(д.)</i>	1	
		<i>Подтягивание в висе (м.), подтягивание из виса лёжа (д.). ГТО.</i>	1	
<i>Лазание по канату</i>	2	<i>Лазание по канату в 3 приёма.</i>	2	
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика</i>	32	<i>Сочетание разновидностей ходьбы, с изменением направления и скорости</i>	2	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в
<i>Беговые упражнения</i>	17	<i>Беговые упражнения: Высокий старт от 10-15м., 20-30м.</i>	2	

		<i>Бег с ускорением от 30-40м.</i>	1	процессе освоения.
		<i>Скоростной бег до 40 м</i>	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
		<i>Высокий старт от 10-15м.</i>	1	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.
		<i>Бег 60м. на результат. ГТО.</i>	2	
		<i>Бег в равномерном темпе от 10-12 мин.</i>	2	
		<i>Бег с препятствиями на пересечённой местности.</i>	1	
		<i>Минутный бег.</i>	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
		<i>Бег 1000м. на время. ГТО</i>	2	
		<i>Эстафетный бег до 40м.</i>	1	
		<i>Бег на средние дистанции от 8-10мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.</i>	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
<i>Прыжковые упражнения</i>	8	<i>Прыжковые упражнения: Разбег с 7 шагов и отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину.</i>	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
		<i>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</i>	1	
		<i>Прыжки в длину с разбега с места отталкивания</i>	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
		<i>Прыжок в длину с разбега на результат. ГТО</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	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
		<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	
<i>Метание малого мяча</i>	7	<i>Упражнения в метании малого мяча: Метание мяча с места на заданное расстояние и дальность.</i>	1	
		<i>Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м., с 6-8 м.</i>	2	
		<i>Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и.п.</i>	1	
		<i>Метание мяча с места, на дальность отскока от стены.</i>	1	
		<i>Метание мяча на дальность на результат.</i>	2	
3.2.3. Спортивные игры: <i>Баскетбол.</i>	24 12	<i>Баскетбол: Передача и ловля баскетбольного мяча. Игра «Мяч ловцу»</i>	2	Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-
		<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>Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника.</i>	2	

		<i>Броски одной и двумя руками с места и в движении</i>	1	<p>местного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма вовремя игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола, волейбола, футбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игры в баскетбол, в волейбол, в футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности активного отдыха.</p>
		<i>Броски мяча изученным способом (расстояние 3.60м.).</i>	1	
		<i>Комбинация из освоенных элементов владения мячом и перемещений.</i>	2	
<i>Волейбол. Игра по правилам.</i>	6	<i>Волейбол: Основные приёмы в волейболе. Передача мяча над собой.</i>	1	
		<i>Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра «Пионербол».</i>	1	
		<i>Приём и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол.</i>	1	
		<i>Передача мяча в парах, тройках Игра «Пионербол».</i>	1	
		<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки.</i>	2	
<i>Футбол игра по правилам.</i>	6	<i>Футбол: Ведение футбольного мяча по прямой.</i>	1	
		<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i>	1	
		<i>Удары по неподвижному мячу носком стопы.</i>	1	
		<i>Ведение футбольного мяча с изменением направления на оценку.</i>	1	

		<i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</i>	1	
		<i>Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.</i>	1	
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	11	<i>б/б «Не давай мяч водящему» (5-6 кл.)</i>	1	<p>Организовывать совместные занятия подвижными играми со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать правила безопасности активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
		<i>«Мяч ловцу»</i>	1	
		<i>«Борьба за мяч»</i>	1	
		<i>Эстафеты: с ведением мяча, передачей мяча,</i>	1	
		<i>в/б «Мяч в воздухе»</i>	1	
		<i>«Охотники и утки»</i>	1	
		<i>«Залётный мяч»</i>	1	
		<i>ф/б «Перебежки с выручкой»</i>	1	
		<i>«Охрана пробежек»</i>	1	
		<i>«Вызов победителя»</i>	1	
<i>Эстафеты: с бегом, с мячом, со скакалкой</i>	1			
<i>Прикладно-ориентированная подготовка.</i>	4	<i>Передвижения ходьбой, бегом, прыжка-ми по пологому склону, пересечённой местности.</i>	1	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
		<i>Упражнения для развития силы, координации, гибкости.</i>		

		<i>Упражнения для развития силы, координации, гибкости.</i>	1	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
		<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	
7-8 класс 3 ч в неделю (102ч.)				
Раздел 1. Основы знаний	7	<i>1.1. Что такое двигательный режим</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. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности
		<i>1.2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.</i>	1	
		<i>1.3. Характеристика вида спорта. История баскетбола, волейбола. Знаменитые спортсмены.</i>	1	
		<i>1.4. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</i>	1	
		<i>1.5. Характеристика травм. Первая помощь и самопомощь при травмах.</i>	1	
		<i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i>	1	

		<i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).</i>	<i>1</i>	при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	92 <u>5</u>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: <i>Упражнения для формирования правильной осанки, регулирования массы тела.</i>	<i>1</i>	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.
		<i>Упражнения для развития координации движений и гибкости.</i>	<i>1</i>	
		<i>Упражнения для развития силовых, координационных способностей и гибкости.</i>	<i>1</i>	
		<i>Упражнения для развития быстроты.</i>	<i>1</i>	
		<i>Упражнения для формирования телосложения. Представления о темпе, объёме упражнений.</i>	<i>1</i>	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность .Гимнастика с	84 <u>19</u>	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Организуемые команды и приемы: <i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте и в движении.</i>	<i>1</i>	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Составлять акробатические

<i>основами акробатики</i>				комбинации из числа разученных
<i>Строевые упражнения</i>	3	<i>Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево!», «Пошага!», «Полный шаг!».</i>	1	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 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 исправле-
		<i>Перестроение из колонны по 2 и по 4-е в колонну по 1-му разведением и сведением.</i>	1	
3.2.1.2. <i>Акробатические упражнения</i>	8	<i>Акробатические упражнения и комбинации: М: Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Д: -Кувырок назад в полушагат.</i>	2	
		<i>Два кувырка вперёд и назад .</i>	2	
		<i>М: - Стойка на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа стоя.</i>	1	
		<i>Стойка на голове и руках (м.); Мост из положения стоя (д) на результат</i>	1	
		<i>Акробатическая комбинация из освоенных элементов (на результат).</i>	2	
		<i>Лазание по канату в 3 приёма.</i>	2	
3.2.1.3. <i>Лазание по канату, Упражнения</i>	5	<i>М: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами. Д: наскок в упор на нижнюю жердь.</i>	1	

на брусках и перекладине		<i>М: передвижения в висе. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь.</i>	1	нии.
		<i>М: махом назад соскок. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь.</i>	1	
3.2.1.4. Опорный прыжок	3	<i>Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100см.).</i>	3	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
3.2.2. Лёгкая атлетика Беговые упражнения	32 16	<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
		<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>	2	
		<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>	<i>1</i>	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий
<i>3.2.1. Прыжковые упражнения</i>	8	<i>Разбег с 9 шагов и подбор разбега в прыжках в длину.</i>	<i>1</i>	
<i>3.2.2.3. Метание малого мяча</i>	8	<i>Разбег с 9 шагов и подбор разбега в прыжках в длину. ГТО</i>	<i>1</i>	физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж. Соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют
		<i>Отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину с 9-11 шагов разбега.</i>	<i>1</i>	
		<i>Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов.</i>	<i>1</i>	
		<i>Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов на результат. ГТО</i>	<i>1</i>	
		<i>Подбор разбега в прыжках в высоту с разбега с 3-5 шагов. ГТО.</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 мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 2-х шагов в коридор 5-6м. ГТО</i>	<i>1</i>	
<i>Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. с 3-х шагов в коридор 5-</i>	<i>1</i>			

		<i>бм.</i>		и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Соблюдать правила безопасности.
		<i>Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различными п. Ловля мяча двумя руками после броска вверх.</i>	2	
		<i>Метание мяча 150гр. на дальность (на результат). ГТО.</i>	2	
		<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	
Спортивные игры <i>3.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.</i>	33	<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. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять
	14	<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>Ловля и передача мяча разными способами в движении.</i>	1	
		<i>Вырывание и выбивание мяча.</i>	1	

		<i>Броски одной и двумя руками с места и в движении.</i>	<i>1</i>	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,
		<i>Броски мяча после ведения и ловли, в прыжке с пассивным противодействием.</i>	<i>1</i>	
		<i>Броски мяча изученным способом (расстояние 4.80м.).</i>	<i>1</i>	
	10	<i>Броски мяча в кольцо на оценку (расстояние 4.80м.)</i>	<i>1</i>	использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.		<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. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		<i>Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра «Пионербол».</i>	<i>2</i>	
		<i>Приём и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол.</i>	<i>2</i>	
		<i>Передача мяча в парах, тройках. Игра «Пионербол».</i>	<i>2</i>	
		<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. через сетку</i>	<i>1</i>	
		<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0)</i>	<i>1</i>	
		<i>Игра по упрощённым правилам</i>	<i>1</i>	

<i>Футбол. Игра по правилам, тактические действия.</i>	9	<i>ф/б Ведение мяча ведущей и неведущей ногой, с пассивным сопротивлением защитника. (на оценку).</i>	3	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
		<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</i>	1	
		<i>Овладение техникой ударов по воротам, удары по подвижному мячу.</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	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, соблюдать правила безопасности.
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	1	
		<i>Игра мини-футбол. Правила игры, соревнований.</i>	1	
<i>Прикладно-ориентированная подготовка.</i>	6	<i>Прыжковые упражнения, бег с ускорением. Бег в горку и с горки.</i>	2	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Применять при-
		<i>Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Влияние физических упражнений на системы организма.</i>	2	

		<i>Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.</i>	2	ладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
	102		102	

9- класс 3 ч в неделю (102ч.)

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1. Основы знаний	7	<i>1.1. Подготовка суставов и мышц к предстоящим упражнениям.</i>	1	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду
		<i>1.2. Возрождение ОИ и олимпийского движения. Достижения отечественных спортсменов на ОИ.</i>	1	
		<i>1.3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1	
		<i>1.4. Характеристика типовых травм и причины их возникновения</i>	1	

		<i>1.5. Требования безопасности, гигиена, выбор одежды, инвентаря, для занятий оздоровительной физкультурой на улице и в зале.</i>	<i>1</i>	иобувь в соответствии спогоднымиусловиями.Выявлятьфакторынарушениятехникибезопасностипризанятиях физической культурыи своевременно их устранять. Отбирать составупражненийдляфизкультурно-оздоровительныхзанятий, определятьпоследовательностьихвыполнения и дозировку.
		<i>1.6. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	<i>1</i>	
		<i>1.7.Самонаблюдение и самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определение режимов физической нагрузки.</i>	<i>1</i>	
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку -дыхательные упражнения - основные положения движения головы, конечностей	4	<i>2. 1. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</i>	<i>1</i>	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.
		<i>1.2. Упражнения для развития гибкости, координации движений с учётом индивидуальных особенностей</i>	<i>1</i>	
		<i>1.3. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</i>	<i>1</i>	
		<i>1.4. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физкультуры в соответствии с медицинскими показателями.</i>	<i>1</i>	

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 3.1. Гимнастика с основами акробатики: Организуящие команды и приемы (строевые упражнения)	90	<i>Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево</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
	17	<i>Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем.</i>	1	
		<i>М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперед и назад.</i>	1	
	2	<i>Д: мост из положения стоя. М: - кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.</i>	1	
		<i>М: длинный кувырок. Д: мост и поворот в упор стоя на одном колене.</i>	1	
<i>Акробатические упражнения</i> <i>Лазание по канату, Упражнения на брусьях и перекладине</i>	6	<i>М:-Длинный кувырок, Д:-кувырки вперед назад на оценку.</i>	1	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
		<i>Акробатическая комбинация из разученных упражнений. (на оценку)</i>	2	
	6	<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 вперед в вис присев.</i>	1	
		<i>М: подъем 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	

3.2.1.4. Опорный прыжок	3	<i>М: -подъём завесом вне. Д: -из виса лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок. ГТО.</i>	1	освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая 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>Комбинация из выученных элементов на перекладине и брусках. Перевороты. (на оценку)</i>	2	
		<i>М: - прыжок согнув ноги через козла, Д: - прыжок боком с поворотом на 90°.</i>	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
3.2.2.1. Беговые упражнения	15	<i>Низкий старт от 30 до 50м.</i>	2	
		<i>Бег с ускорением от 60-80м.</i>	1	
		<i>Бег на короткие дистанции до 100 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>Гладкий равномерный бег на средние дистанции 800-1000м.</i>	1	

		<i>Бег на длинные дистанции 1200м. ВФК ГТО.</i>	<i>1</i>	<p>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.</p>	
		<i>Бег 2км. (юн.), 1500м. (дев.) на результат</i>	<i>2</i>		
		<i>Эстафетный бег до 40-60м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег в равномерном темпе до 12 мин.</i>	<i>1</i>		
		<i>Переменный бег с препятствиями на пересечённой местности на 1200м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег до 15 мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.</i>	<i>1</i>		
<i>3.2.2.2. Прыжковые упражнения</i>	<i>8</i>	<i>Прыжок в длину с разбега с 11 шагов.</i>	<i>1</i>		<p>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,</p>
		<i>Отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<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>3.2.2.3. Метание малого мяча</i>		<i>Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов.</i>	<i>1</i>		

7	<i>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.</i>	<i>1</i>	<p>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.</p> <p>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.</p>
	<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

3.2.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.	10	<i>Баскетбол Передача мяча при встречном движении с пассивным сопротивлением защитника.</i>	<i>1</i>	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 вовремя игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом
		<i>Бросок мяча одной рукой от головы в движении (с двух шагов), двумя руками с места.</i>	<i>1</i>	
		<i>Броски мяча в корзину, максимальное расстояние 3,60м. Игра мини-баскетбол.</i>	<i>1</i>	
		<i>Штрафной бросок в кольцо на оценку.</i>	<i>1</i>	
		<i>Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку.</i>	<i>1</i>	
		<i>Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.</i>	<i>1</i>	
		<i>Держание игрока с мячом при передачах, ведении мяча.</i>	<i>1</i>	
		<i>Держание игрока при броске в корзину.</i>	<i>1</i>	
		<i>Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Игра «Челнок».</i>	<i>1</i>	
		<i>Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Играмини-баскетбол.</i>	<i>1</i>	

				воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
3.2.3.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	8	<i>Волейбол Стойка и передвижения, передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и в прыжке.</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>Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i>	<i>1</i>	
		<i>Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками на оценку.</i>	<i>1</i>	
		<i>Индивидуальное блокирование в прыжке с места</i>	<i>1</i>	
		<i>Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</i>	<i>1</i>	
		<i>Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра по правилам.</i>	<i>1</i>	
		<i>Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощённым правилам волейбола.</i>	<i>1</i>	
		<i>Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</i>	<i>1</i>	
3.2.3.3. Региональный компонент (спортивные игры) - 13				Организовывать совместные

<i>3.2.3.3.1. Футбол. Игра по правилам, тактические действия.</i>	7	<i>Футбол Ведение мяча с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.</i>	<i>1</i>	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 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
		<i>Удар по мячу внешней стороной стопы, носком.</i>	<i>1</i>	
		<i>Остановка катящегося мяча разными частями стопы, опускающего мяча</i>	<i>1</i>	
<i>3.2.3.3.2. Гандбол. Игра по правилам, тактические действия</i>	6	<i>Ведение мяча с изменением направления и скорости на оценку.</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>1</i>	
		<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.</i>	<i>1</i>	
		<i>Гандбол Передача мяча в движении различными способами. ГТО.</i>	<i>1</i>	
		<i>Бросок мяча согнутой рукой снизу, прямой рукой сверху, сбоку, низу</i>	<i>1</i>	
		<i>Выбор позиции вратарём при отражении бросков.</i>	<i>1</i>	

		<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</i>	<i>1</i>	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.
		<i>Ловля катящегося мяча, семиметровый штрафной бросок.</i>	<i>1</i>	
		<i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i>	<i>1</i>	
3.2.4. Элементы единоборства - б				
3.2.4. Элементы единоборства	б	<i>Стойка и передвижения в стойке, виды единоборства.</i>	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
		<i>Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивания из круга».</i>	1	
		<i>Освобождение от захвата рук и туловища, игра «Бой петухов».</i>	1	
		<i>Борьба за предмет. Игра «Выталкивания из круга»</i>	1	
		<i>Приёмы борьбы за выгодное положение, игра «Бой петухов».</i>	1	

		<i>Упражнения по овладению приёмами страховки. Игра «Перетяги-вание в парах».</i>	1	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.
3.3. Прикладно-ориентированная физическая деятельность - 1				
3.3.1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	1	<i>Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Прыжки через препятствия. Подъёмы и спуски шагом и бегом по пологому склону.</i>	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
3.4. Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств - 3				
3.4.1. Общефизическая подготовка	1	<i>Упражнения на развитие основных физических качеств: координации движения, гибкости, силы.</i>	1	
3.4.3. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты,	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

<i>координации движения.</i>		<i>Прыжки через скакалку. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i>	1	прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
	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					
1.1. История физической культуры -3					
1.2. Физическая культура (основные понятия) -1					
1.3. Физическая культура человека - 1					
1.1.4. Олимпийские игры древности.	1	1.1.4.Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на ОИ.	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
1.1.6. Физическая культура в современном мире.	1	1.1.6. Основные направления развития физической культуры в современном обществе.	1		2. Гражданское
1.1.7. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	1	1.1.7. ТБ и организация, проведение туристских походов и бережное отношение к природе.	1		5. Экологическое
1.2.5. Всесторонне и гармоничное физическое развитие	1	1.2.5. Всесторонне и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой ВСК ГТО.	1		3. Ценности и научное познание

<i>1.3.5. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>		<i>1.3.5. Характеристика типовых травм и причины их возникновения</i>	<i>1</i>		
2. Способы двигательной деятельности – 6					
<i>2.1. Организация и проведения самостоятельных занятий физической культурой – 3</i>					
<i>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой -3</i>					
<i>2.1.1. Подготовка к занятиям физической культурой.</i>	<i>1</i>	<i>2.1.1. Требования безопасности, гигиена, выбор одежды, инвентаря, для занятий оздоровительной физкультуры на улице и в зале.</i>	<i>1</i>	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 3. Ценности и научного познания 4. Формирование культуры
<i>2.1.2. Выбор упражнений и составлений индивидуальных комплексов для УЗ, физкульт-минуток, физкульт-пауз, (подвижных перемен)</i>	<i>1</i>	<i>2.1.2. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</i>	<i>1</i>		
<i>2.1.3. Планирование занятий физической культурой.</i>	<i>1</i>	<i>2.1.3. Составление плана занятий с учётом здоровья и физического развития, физической подготовки.</i>	<i>1</i>		
<i>2.1.5. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	<i>1</i>				
<i>2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	<i>1</i>	<i>2.2.1. Самонаблюдение и самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определение режимов физической нагрузки.</i>	<i>1</i>		

					здоровь я
<i>2.2.4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>		<i>2.2.2. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по четвертям динамики показателей физической подготовленности.</i>	<i>1</i>		
	<i>1</i>	<i>2.2.4. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за здоровьем.</i>	<i>1</i>		
Раздел 3. Физическое совершенствование 92					
<i>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность –4</i>					
<i>3.1.1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</i>	<i>3</i>	<i>3.1.1.2. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</i>	<i>1</i>	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	3. Ценност и научног о познани я
		<i>3.1.1.3. Упражнения для развития гибкости, координации движений с учётом индивидуальных особенностей</i>	<i>1</i>		
<i>3.1.2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей</i>	<i>1</i>	<i>3.1.1.5. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,</i>	<i>1</i>		

<i>физической культуры.</i>		<i>предусмотренных ВФСК ГТО.</i>		занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Формирование культуры здоровья
		<i>3.1.2.1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физкультуры в соответствии с медицинскими показателями.</i>	<i>1</i>		
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 84</i>					
<i>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики – 17</i>					
<i>3.2.1.1. Организующие команды и приемы (строевые упражнения)</i> <i>3.2.1.2. Акробатические упражнения</i>	<i>2</i>	<i>Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево</i>	<i>1</i>	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,	
		<i>Перестроение в шеренги, ходьба на месте и в движении маршем.</i>	<i>1</i>		
	<i>6</i>	<i>М:- Кувырк назад в упор ноги врозь. Д:- кувырок вперед и назад.</i>	<i>1</i>		
		<i>Д: мост из положения стоя. М: - кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.</i>	<i>1</i>		
		<i>М: длинный кувырок. Д: мост и поворот в упор стоя на одном колене.</i>	<i>1</i>		

		<i>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, мост и поворот в упор стоя на одном колене</i>	<i>1</i>	уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.	
		<i>Акробатическая комбинация из разученных упражнений. (на оценку)</i>	<i>2</i>		
<i>3.2.1.3. Лазание по канату, Упражнения на брусках и перекладине</i>	<i>6</i>	<i>Мальч. и дев. - элементы упраж. на брусках за 7-8 класс.</i>	<i>1</i>	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. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику	
		<i>М: размахивание в упоре на прямых руках. Д: из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь.</i>	<i>1</i>		
		<i>М: из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Д: из виса прогнувшись на ниж. жерди с опорой ног о верх. жердь, переход в упор на ниж. жердь.</i>	<i>1</i>		
		<i>М: -соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. Д: - соскальзывание вниз с нижней жерди ГТО.</i>	<i>1</i>		

3.2.1.4. Опорный прыжок	4	Комбинцияупраж. из выученных элементов на брусьях. (на оценку)	2	опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	
		М: - прыжок согнув ноги через козла, Д: - 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	4. Формирование культуры здоровья 6.
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	2		

		<i>результат. ВФК ГТО.</i>		<p>процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>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.</p> <p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать</p>	<p>Физическое</p> <p>7. Трудовое</p> <p>5. Экологическое</p> <p>4. Формирование культур</p>
		<i>Эстафетный бег до 40-60м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег в равномерном темпе до 12 мин.</i>	<i>1</i>		
		<i>Переменный бег с препятствиями на пересечённой местности на 1500м.</i>	<i>1</i>		
		<i>Бег до 15 мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150 м.</i>	<i>1</i>		
<i>3.2.2.2. Прыжковые упражнения</i>	8	<i>Прыжок в длину с разбега с 11 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<i>Отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега.</i>	<i>1</i>		
		<i>Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.</i>	<i>1</i>		
		<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>3.2.2.3. Метание малого мяча</i>			<i>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат.</i>	<i>1</i>	

	7	<i>Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (12-14 м. дев., 16м. юн.)</i>	<i>1</i>	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.	ы здоровь я 6. Физичес кое 7. Трудово е 5. Экологи ческое
		<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	4. Формир ование культур ы здоровь
3.2.3.1. Баскетбол. Игра по правилам, тактические действия.	8	<i>Баскетбол Передача мяча при встречном движении.</i>	<i>1</i>		
		<i>Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.</i>	<i>1</i>		

				типичные ошибки.	я
		<i>Броски мяча в корзину, максимальное расстояние 3,60м. Игра мини-баскетбол.</i>	<i>1</i>	<p>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 вовремя 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.</p>	<p>6. Физическое</p> <p>7. Трудовое</p> <p>5. Экологическое</p>
		<i>Держание игрока при броске в корзину.</i>	<i>1</i>		
		<i>Штрафной бросок в кольцо на оценку.</i>	<i>1</i>		
		<i>Ведение мяча в движении ведущей и неведущей рукой на оценку.</i>	<i>1</i>		
		<i>Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.</i>	<i>1</i>		
		<i>Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Играмини-баскетбол.</i>	<i>1</i>		

3.2.3.2. Волейбол. Игра по правилам, тактические действия.	10	<i>Волейбол Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. (на оценку)</i>	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. Формир ование культур ы здоровь я 6. Физичес кое 7. Трудово е 5. Экологи ческое
		<i>Передача мяча сверху в прыжке через сетку.</i>	1		
		<i>Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i>	1		
		<i>Индивидуальное блокирование в прыжке с места</i>	1		
		<i>Прямой нападающий удар</i>	1		
		<i>Верхняя прямая подача на оценку. Игра по правилам.</i>	1		
		<i>Приём мяча, отражённого сеткой. Игра по упрощённым правилам.</i>	1		
		<i>Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощённым правилам волейбола.</i>	1		
<i>Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</i>			1		
3.2.3.3. Региональный компонент (спортивные игры) - 12				Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	4. Формир ование
3.2.3.3.1. Футбол. Игра по правилам,	7	<i>Футбол Удар по мячу внешней стороной стопы, носком.</i>	1		

<p><i>тактические действия.</i></p> <p><i>3.2.3.3.2. Гандбол. Игра по правилам, тактические действия</i></p>	4	<p><i>Остановка катящегося мяча разными частями стопы, опускающего мяча.</i></p>	1	<p>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</p>	<p>культуры здоровья</p> <p>6. Физическое</p> <p>7. Трудовое</p> <p>5. Экологическое</p>
		<p><i>Удар по мячу внешней стороной стопы, носком.</i></p>	1		
		<p><i>Отбор мяча подкатом. Игра мини-футбол по правилам.</i></p>	1		
		<p><i>Ведение мяча с поворотом, с мячом на месте. Игра мини-футбол.</i></p>	1		
		<p><i>Игра в мини-футбол. Игра по правилам.</i></p>	1		
		<p><i>Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Игра по правилам.</i></p>	1		
		<p><i>Остановка мяча различными способами на оценку. Игра.</i></p>			
		<p><i>Гандбол Ведение мяча, передача и бросок мяча различными способами.</i></p>	1		
		<p><i>Бросок из опорного положения с отклонением туловища. ГТО.</i></p>	1		
<p><i>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1.</i></p>	1				

		<i>Семиметровый штрафной бросок. Взаимодействие вратаря с защитой</i>	1	<p>техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе использовать игру в гандбол в организации отдыха.</p>	
3.2.4. Элементы единоборства – 6				<p>Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок, для развития соответствующих физических способностей</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений в единоборствах. Овладевать правилами первой помощи при травмах. Описывать</p>	<p>4. Формирование культуры здоровья</p> <p>6. Физическое</p>
3.2.4. Элементы единоборства	6	<i>Стойка и передвижения в стойке, виды единоборства.</i>	1		
		<i>Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивания из круга».</i>	1		
		<i>Освобождение от захвата рук и туловища, игра «Бой петухов».</i>	1		
		<i>Борьба за предмет. Игра «Выталкивания из круга»</i>	1		
		<i>Приёмы борьбы за выгодное положение, игра «Бой петухов».</i>	1		

				технику выполнения приёмов в единоборствах , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	7. Трудовое
3.3. Прикладно-ориентированная физическая деятельность - 1					
3.3.1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	1	<i>Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Прыжки через препятствия. Подъемы и спуски шагом и бегом по пологому склону.</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	2. Гражданское
3.4. Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств - 3				Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять	6. Физическое
3.4.1. Общефизическая подготовка	2	<i>Упражнения на развитие основных физических качеств: координации</i>	2		
		<i>движения, гибкости, силы.</i>		волевые качества личности при выполнении прикладных	2. Граждан

3.4.5.баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.	<i>1</i>	<i>Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой и правой рукой. Челночный бег.</i>	<i>1</i>	упражнений.	ское 4. Формир ование культур ы здоровь я 6. Физичес кое 5. Экологи ческое
	<i>102</i>		<i>102</i>		

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО
 от «31» августа 2021 г. №1
 _____ Н.В. Колесникова

Зам. Директора по УВР
 _____ Г.Н. Поленная
 «31» августа 2021г.