

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

5 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Гражданское воспитания.

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства

толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

Экологического воспитания

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 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 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;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и

углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

6 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на

примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Гражданское воспитания.

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие

современного мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

Экологического воспитания

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 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 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 ситуации;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести

наблюдение за динамикой развития своих 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающийся научится:

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

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

7 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Гражданское воспитания.

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и

России.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

Экологического воспитания

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 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 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;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

8 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Гражданское воспитания.

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического

воспитания).

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

Экологического воспитания

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение,

торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 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 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;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

9 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Гражданское воспитания.

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного

отношения к собственным поступкам.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Экологического воспитания

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- 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 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;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

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

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля*

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование

положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1.2.2 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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.3 Физическое совершенствование

1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры

1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видовиспытаний (тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

1.4.1. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини - футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

1.4.2. 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 гимнастическом (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

1.4.3. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика спортивные игры).

1.4.3. Легкая атлетика

ТБ. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м

ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м.

Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат.

Правила соревнований в прыжках

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.

Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

1.4.1. Гандбол

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные и приёмы игры в гандбол.

Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Повороты без мяча и с мячом

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

1.4.1. Баскетбол

Инструктаж по т/б во время занятий. история баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.

Стойка игрока. Перемещение в стойке и приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, и средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой

Вырывание выбивание мяча.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападения (5:0) без изменения позиций игроков

1.4.1. Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,

приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».

1.4.1. Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Тактика свободного нападения. ВФСК «ГТО».

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения

Раздел 1.6 «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же

перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

6 класс

Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний

1.1.1 История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1.2.2 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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.3 Физическое совершенствование

1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

1.4.1. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини - футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

1.4.2. 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 гимнастическом (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

1.4.3. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

1.4.3. Легкая атлетика.

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой история легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м

ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м.

Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега.

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат.

Правила соревнований в прыжках

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м .

Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

ВФСК «ГТО». Бег 1200 м на результат.

Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние , на дальность.

Высокий старт от 15 до 30 м. ВФСК «ГТО».

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200м.

1.4.1. Гандбол

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные и приёмы игры в гандбол.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой .

Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска.

1.4.1. Баскетбол

Инструктаж по т/б во время занятий . История баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.

Стойка игрока, перемещение в стойке и приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках , квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, и средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой

Вырывание выбивание мяча.

Тактика свободного на падения

1.4.1. Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».

1.4.1. Футбол

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в

футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности.

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Дальнейшее закрепление техники. ВФСК «ГТО».

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения

7 класс

Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний

1.1.1 История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1.2.2 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 упражнений (технических

ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.3 Физическое совершенствование

1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

1.4.1. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини - футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

1.4.2. 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 гимнастическом (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

1.4.3. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с

основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

1.4.3. Легкая атлетика.

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Скоростной бег до 60 м.

ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.

Прыжок в длину с 9—11 шагов разбега.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние

ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.

Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег,

Эстафеты, старты из различных исходных положений, без с ускорением, с максимальной скоростью.

Бег на 1500м.

Бег в равномерном темпе; мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин

1.4.1. Гандбол

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой.

Дальнейшее закрепление техники.

Позиционное нападение с изменением позиций.

1.4.1. Баскетбол.

Инструктаж по т/б

Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой.

Перехват мяча.

Дальнейшее обучения техники движений.

Игра по упрощенным правилам мини баскетбол. «ГТО».

1.4.1. Волейбол.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагам и боком, лицом спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

(перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игры упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».

1.4.1. Футбол.

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Продолжение овладения техникой ударов по воротам ВФСК «ГТО». Тактика свободного нападения. Позиционные нападения позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

8 класс

Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний

1.1.1 История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.1.2 Современное представление о физической культуре

(основные понятия).

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

1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1.2.2 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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.3 Физическое совершенствование

1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видовиспытаний(тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

1.4.1. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини - футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

1.4.2. 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 гимнастическом (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

1.4.3. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

1.4.3. Легкая атлетика.

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.

Бег от 70 до 80 м.

Бег до 70 м.

ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м

Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега.

Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега. ВФСК «ГТО».

Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м).
Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места , с шагов , с четырёх шагов вперёд вверх.
Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.
Понятие выносливость. Шести минутный. бег на результат.
Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.
Равномерный бег до 12 минут.
Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин.
Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение.
ВФСК «ГТО».Кроссовый бег 1500 м на результат.

1.4.1. Гандбол

Совершенствование передвижений, остановок , поворотов и стоек.
Совершенствование техники ловли и передач мяч
Совершенствование техники движений.
Совершенствование тактики бросков мяча.
ВФСК «ГТО».

1.4.1. Баскетбол.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.
Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.
Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
Нападение быстрым прорывом (3:2).
Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.
Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».

1.4.1. Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
Игра по упрощённым правилам волейбола.
Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
Дальнейшее обучение технике движений.
Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.
Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).
Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию изучаемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучаемой игры, помощь в судействе. ВФСК «ГТО».

1.4.1. Футбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники ударов по воротам.

9 класс

Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний

1.1.1 История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1.2.2 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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.3 Физическое совершенствование

1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видовиспытаний(тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

1.4.1. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

1.4.2. 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 гимнастическом (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на

параллельных брусьях (мальчики) упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

1.4.3. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

1.4.3. Легкая атлетика

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья ВФСК «ГТО».

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат.

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, ВФСК «ГТО».

Дальнейшее обучение техника спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Дальнейшее обучение техника спринтерского бега.

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность.

1.4.1. Гандбол

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Совершенствование техники ловли и передач.
Совершенствование техники движений.
Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.
Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).
Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»
ВФСК «ГТО». Сдача норм ГТО.

1.4.1. Баскетбол

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.
Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.
Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
Нападение быстрым прорывом (3:2).
Дальнейшее закрепление техники ведения мячом.
Совершенствование техники.
Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».

1.4.5 Элементы единоборств.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.
Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.
Силовые упражнения и единоборства в парах.
Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий.
Упражнения в парах, овладеть приемами страховки, подвижные игры.
Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи

1.4.1. Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, спя спиной к цели.
Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
Совершенствование координационных способностей.
Совершенствование выносливости.
Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
Прямого нападающий удара при встрече передачи.
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная

защита.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. ВФСК «ГТО».

1.4.1. Футбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, и средней частью подъема.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники ударов по воротам.

Совершенствование тактики игры.

Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно ориентированные упражнения.

В силу географического расположения и климатических условий нашего региона отсутствует возможность изучения программного материала по «Лыжной подготовке», «спортивным играм», «гимнастике». За счет этих часов увеличено прохождение материала «Легкая атлетика», «спортивным играм», «гимнастике» в 5-9 классах. Увеличение количества учебных часов по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для обучающихся 5 - 9 классов

№. п/п	Разделы, темы	Количество часов	классы				
			5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура как область знаний	33	6	7	5	7	7
1.1.1	История и современное развитие физической культуры	8	1	1	2	2	2
1.1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	9	2	2	1	2	2
1.1.3	Физическая культура человека	16	3	4	2	3	3
1.2	Способы двигательной	14	2	2	4	3	3

	(физкультурной) деятельности						
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	9	1	1	3	2	2
1.2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
1.3	Физическое совершенствование		59	59	59	58	92
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	1	1
1.4	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1.4.1	- спортивные игры (волейбол – 10ч; баскетбол- 6 ч;8-9 классы волейбол – 14ч; баскетбол- 8 ч.	84	16	16	16	16	22
1.4.2	- гимнастика с основами акробатики	52	10	10	10	10	12
1.4.3	- легкая атлетика	107	19	20	20	20	34
1.4.4	-элементы единоборств	8	-	-			8
1.5.	Прикладно – ориентированная деятельность	5	1	1	1	1	1
	Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)	31	10	5	5	5	6
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой - футбол.	28	5	5	5	5	8
1.5	Самбо	34	34				
	Всего	374	68	68	68	68	102

Направления проектной деятельности обучающихся

В ходе реализации настоящей программы применяются такие виды проектов (по преобладающему виду деятельности), как: информационный, игровой.

Примерные темы проектов:

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта

3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. О спорт, ты мир!
25. О, спорт, ты — мир!
26. От крепости физической к крепости духовной.
27. От чего зависит частота пульса?
28. Познай себя
29. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
30. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
31. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
32. Развитие гибкости
33. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
34. С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.
35. Сам себе тренер
36. Сделай шаг навстречу спорту.
37. Секреты красоты
38. Секреты школьного успеха.
39. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
40. Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
41. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
42. Скорость в спорте
43. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
44. «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».

45. Спорт в жизни моей семьи
46. Спорт для души и тела
47. Спорт и американское образование.
48. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
49. Спортивное генеалогическое древо моей семьи.
50. Спортивные семейные традиции
51. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
52. Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
53. Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
54. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
55. Уровень физической активности населения
56. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
57. Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
58. Учись правильно разминаться!
59. Физика и спорт
60. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
61. Физические качества человека
62. Физические упражнения для круговой тренировки.
63. Физическое воспитание в семье
64. Физкультура в школе: спорт или развлечение?
65. Физкультура и спорт в нашей жизни.
66. Физкультминутки на уроках
67. Формула успеха
68. Что должен знать юный спортсмен о допинге?
69. Школьная физкультура — первая ступень к спорту
70. Я выбираю спорт

3. Тематическое планирование в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Класс 5					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие	1	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Раскрывают историю возникновения и	Физическое воспитание и формирование

физической культуры				формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом.	культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	7	ТБ. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	выявляют и устраняют характерные ошибки и в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Скоростной бег до 40 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному

				качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отгалкивание. Фаза полета.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на

				различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	7	ТБ. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Скоростной бег до 40 м	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.

Раздел Самбо	1.6	9			правила безопасности	
			Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка	1	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
			Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера	2	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.

Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	1	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).	2	составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Влияние	1		Физическое

		легкоатлетичес- ких упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ВФСК «ГТО».			воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно- оздоровительн ая деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные и приёмы игры в гандбол.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов- олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.1.Физическа я культура как область знаний					
Раздел: 1.1.3 Физическая культура человека	2	Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к

		требования		помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	4	Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Повороты без мяча и с мячом	1	совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в	1	соблюдают правила безопасности Общефизическая подготовка.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		парах, тройках, квадрате, круге).		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	
Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка	1	Прикладно-ориентированные упражнения	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Баскетбол	5	Инструктаж по т/б во время занятий. История баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойка игрока. Перемещение в стойке и	1		Физическое воспитание и формирование

Раздел Самбо	1.6	7	приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.		и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
			Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания),
			Ведение мяча в низкой, и средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Вырывание выбивание мяча.	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь качественно выполнять силовые	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитания.
			Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

<p>Тема: 1.4.1. Баскетбол</p>	<p>1</p>	<p>Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).</p>	<p>1</p>	<p>упражнения в висах и упорах</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.</p>
		<p>Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p>В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею)</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.</p>
		<p>Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p>Тактика свободного нападения Позиционное на</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>

		падение (5:0) без изменения о позиций игроков			приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол (10 часов)	10	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности,

		безопасности		Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойки игрока. Перемещения в (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		заданном ритме		Выполняют	
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1	правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прямой нападающий	1	управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Комбинации	1	средство активного отдыха	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

		проведения игры ВФСК «ГТО».			
1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека	2	Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. экологического воспитания.
Раздел: 1.3 Физическое					

совершенство вание					
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.2 Гимнастика	6	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки вовремя занятий физическими упражнениями.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.

Раздел 1.6. Самбо	10	Техника выполнения физических упражнений			
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колоны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Сочетание различных положений рук, ног туловище	1	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высоту 80-100см).	1	числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	1	Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), патриотическое
		Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска	1		

		партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.		период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и	воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
		Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологическое воспитание.
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Передняя подножка, выполняемая	1		Физическое воспитание и формирование

Тема: 1.4.2 Гимнастика	4	партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.			культуры здоровья,
		Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Общеразвивающ	1		Физическое

		ие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения предметами ВФСК «ГТО» подтягивание.			воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Значений гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развития силовых способностей и гибкости.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов .	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья,	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

		развитием физических качеств. Спорт и спортивная «ГТО».			
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Футбол	5	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление.	1	футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления	1	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.

		защитника ведущей и неведущей ногой.		игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	
		Тактика свободного нападения. ВФСК «ГТО».	1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Высокий старт	1		Физическое

		от 10 до 15м. ВФСК «ГТО».		упражнений, соблюдают правила безопасности	воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)	1	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультур- ной) деятельности.					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Оценка эффективности занятий физической культуры. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с за- держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				пострадавших.	
Раздел 1.6. Самбо	8	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	2	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
		Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	2		
		Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.	2		
		Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	2		

6 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности.
Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие физической культуры	1	История и современное развитие физической культуры.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел:1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	7	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой история легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). экологического

				осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки и в процессе освоения.	воспитания.
		Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующи	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Скоростной бег до 50 м	1	х физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1	сердечных сокращений. Взаимодействую т со сверстниками в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега.	1	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках	1	безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		от стены, на заданное расстояние, на дальность.			
Раздел: 1.2 Способы физкультурной деятельности					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	8	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Бег на 1200 м .	1		Физическое воспитание и формирование
		Бег на 1200 м	1		Физическое воспитание и формирование

		Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.	1	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	культуры здоровья Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		ВФСК «ГТО». Бег 1200 м на результат.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.4					
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1.	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.1					
Физическая культура как область знаний					
1.1.Физическая культура человека	2	Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1	выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

				человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	4	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой.	1	совместного освоения техники игровых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска.	1	приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка.	1	Прикладно-ориентированные упражнения	1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Баскетбол	6	Инструктаж по т/б во время занятий. История баскетбола.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

	Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.		имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
	Стойка игрока, перемещение в стойке и приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
	Вырывание выбивание мяча, комбинации из освоенных элементов	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Тактика свободного нападения Позиционное нападение(5:0)без изменения позиций игро- ков	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол	10	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного

			основными приёмами игры в волейбол	познания).
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагам и боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1 Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1 действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1 действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и	1 устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		точность реакций, прыжки в заданном ритме		занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	в волейбол как средство активного отдыха	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Организация и	1		Физическое

		проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО»			воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека	2	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.	1	основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					

1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры Комплексы упражнений	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.2 Гимнастика	10	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки вовремя занятий физическими упражнениями.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

		Техника выполнения физических упражнений		страховки во время занятий физическими упражнениями.	
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки	1	строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	1	данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Мальчики: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок	1	упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1	названных координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания,	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и

		упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения предметами ВФСК «ГТО» подтягивание.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическая культура Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Футбол	5	История футбола. Основные	1	Изучают историю	Физическое воспитание и

		<p>правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>		<p>футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p>
		<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
		<p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным</p>	1	<p>технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>

		сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
		Дальнейшее закрепление техники. ВФСК «ГТО».	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Раздел: 1.4					
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3.	5	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Легкая атлетика		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. ВФСК «ГТО».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Высокий старт от 15 до 30 м. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

				совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическая культура Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассникам и тренируются в наложении повязок и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				жгутов, переноске пострадавших.	
--	--	--	--	---------------------------------------	--

7 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (универсальных учебных действий)	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие физической культуры	1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители).	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

				культуре и спорте»	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика (10 часов)	10	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Скоростной бег до 60 м	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.	1	режим физической нагрузки, контролируют её	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжок в длину с 9—11 шагов разбега.	1	по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на результат.	1	прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического

	задонное расстояние		устраняют характерные	воспитания)
	ВФСК «ГТО». Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и задонное расстояние	1	ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и задонное расстояние	1	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и задонное расстояние	1	сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				соответствующи х физических способностей. Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
Раздел: 1.2 Способы физкультурной деятельности					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.4 Спортивно- оздоровительная деятельность					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Тема: 1.4.1. Гандбол	5	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Броски мяча сверху ,снизу и с боку согнутой и прямой рукой .	1	Взаимодействую т со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее закрепление техники .	1	совместного освоения техники игровых	Физическое воспитание и формирование

		Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	приёмов действий, соблюдают правила безопасности	и культуры здоровья Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие физической культуры	1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Баскетбол	6	Инструктаж по т/б Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Дальнейшее обучения техники	1		Физическое воспитание и

		движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Перехват мяча.	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Дальнейшее обучения техники движений.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игра по упрощенным правилам мини баскетбол. «ГТО».	1	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Планирование занятий физической подготовкой.	1	Оборудуют с помощью родителей место для са-	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

физической культурой				<p>самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол	10	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	1	<p>Изучают историю возникновения игры «Волейбол» имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p>
		<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагам и боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>

	ускорения)		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Игры упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Организуют со сверстниками	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме	1	совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Терминология	1		Физическое

		избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры			воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4					

Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.2 Гимнастика	10	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки вовремя занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Сочетание различных положений рук, ног туловище	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Мальчик: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и

<p>висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>		<p>силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	<p>нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. экологического воспитания.</p>
<p>Мальчики; прыжок согнув ноги козёл в ширину, высоту (100-115 см). Девочки прыжок ноги врозь высоту (105-110 см).</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>
<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.</p>
<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения предметами</p>	<p>1</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>

		ВФСК «ГТО»			
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж.	1	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Футбол	5	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Продолжение овладения техникой ударов по воротам ВФСК «ГТО».	1	приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1					
Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж.	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских

					традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне.	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.2 Способы физкультурной деятельности					

<p>1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	1	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	1	<p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
<p>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</p>					
<p>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</p>	2	<p>Скоростной бег до 60 м</p>	1	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>

		ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.	1	развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	8	Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег ,	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Эстафеты, старты из различных исходных положений , без с ускорением, с максимальной скоростью.		1	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
Бег на 1500м.		1	развития соответствующих физических качеств,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	

		Эстафеты, старты из различных исходных положений, без с ускорением, с максимальной скоростью.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Бег на 1500м.	1	сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Кросс до 15 минут Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Бег в равномерном темпе; мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка	1	Прикладно-ориентированные упражнения.	1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

8 класс

Раздел	Кол-	Темы	Кол-	Основные виды	Физическое
--------	------	------	------	---------------	------------

	во часов		во часов	деятельности (универсальных учебных действий)	воспитание и формирование культуры здоровья,
Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие физической культуры	1	ТБ на уроке ФК. Олимпийское движение дореволюционной России.	1	Раскрывают причины возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	10	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Бег от 70 до 80 м.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег до 70 м.	1	Применяют разученные упражнения для	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

	ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м	1	развития скоростно-силовых способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
	Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)	
	Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега. ВФСК «ГТО».	1	характерные ошибки в процессе освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
	Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м).	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шагов , с четырёх шагов вперёд вверх	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).	
	Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности				

1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел:1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Понятие выносливость. Шести минутный. бег на результат.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Равномерный бег до 12 минут.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию

				безопасности	(Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500 м на результат.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	1	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний					
Раздел: 1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1. Физическая					

культура как область знаний					
1.1 История и современное развитие физической культуры	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	4	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, взаимодействуют со сверстниками в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование техники ловли и передач мяча	1	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствование техники движений	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование тактики бросков мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к

		ВФСК «ГТО».			культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Баскетбол	6	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и

		личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).		безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».	1	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				культурой в профилактике вредных привычек.	
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Раскрывают значение термина «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игра по упрощённым	1		Физическое воспитание и

		правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют	формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее обучение технике движений	1	судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	1	правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Нижняя прямая	1	играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержан	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

		ию разучива емых спортивн ых игр. Правила самоконт роля			
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучаемой игры, помощь в судействе. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для са- мостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. организации распорядка дня.	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.2 Гимнастика	10	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Совершенствование двигательных способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных

		и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад		упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости.	ценностей.
		Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование скоростно - силовых способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствование координационных способностей	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование координационных способностей	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.1 Физическая культура как					

область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	
		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	2	Низкий старт до 30 м.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Бег от 70 до 80 м.	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и

		качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Футбол	5	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1	при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование техники ведения мяча	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствование техники ударов по воротам	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники владения мячом	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

				<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
--	--	--	--	--	--

9 класс

Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие физической культуры	1	ТБ на уроке ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p>

				в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	10	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование двигательных способностей.	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применяют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья ВФСК «ГТО».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Прыжок в длину с 11-13 шагов	1	ошибки в процессе	Физическое воспитание и формирование

		разбега.		освоения	культуры здоровья
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, ВФСК «ГТО	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию

		ов с укороченного и полного разбега на дальность, ВФСК «ГТО			(Эстетического воспитания),
Раздел: 1.2 Способы физкультурной деятельности					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка	1	Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	10	Дальнейшее обучение техника спринтерского бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующи	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование двигательных способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствова	1		Физическое

		ние техники прыжка в высоту		х физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее обучение техника спринтерского бега	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее обучение техника спринтерского бега	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее обучение техника спринтерского бега ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	1	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое

				выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.	воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний					
1.1.1 История и современное развитие физической культуры	1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

				Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Гандбол	5	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники ловли и передач	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование техники движений.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» ВФСК «ГТО». Сдача норм ГТО	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.9 Современное представление о физической культуре	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое

(основные понятия)		связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		«Физическое развитие человека». Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Баскетбол	8	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее закрепление техники ведения мячом.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

					экологического воспитания.
		Совершенствование техники.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					

1.1.9 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне». Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол	14	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания) Физическое
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, сходя спиной к цели	1		
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1		
			1		

		Совершенствовани е психомоторных способностей и навыков игры		действий, соблюдают правила безопасности. Организуют	воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствовани е координационных способностей	1	совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершен ствование выносливо сти.	1	сопернику и управлять своими эмоциями.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствован ие скоростных и скоростно- силовых способностей.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Нижняя прямая	1	открытом воздухе, используют игру в волейбол	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	как средство активного отдыха. Организуют со	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Совершенствова ние тактики освоенных игровых действий	1	сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Прямого нападающ ий удара при встречи передачи	1	осуществляют помощь в судействе, комплектовани и команды, подготовке	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли,	1	мест проведения игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).			духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование координационных способностей	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания),
Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

				спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.2 Гимнастика с элементами акробатики	12	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Совершенствование двигательных способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, 110 высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, 110 высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Мальчики: из	1		Физическое

		упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд		данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития	воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110 см)	1	скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствован ие силовых способностей и силовой выносливости	1	гибкости.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Совершенствован ие скоростно - силовых способностей. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствован ие силовых, координационных способностей и гибкости ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.

		Совершенствовани е силовых способностей и силовой выносливости	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
1.1 физическая культура как область знаний					
1.1.3 Физическая культура человека.	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительн ый массаж	1	Личностные: формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуальн ого и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Познавательн ые: знать историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				мира и дружбы между народами; Коммуникативные: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.	
1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.4.5 Элементы единоборств	8	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Повторение пройденного материала по приёмам единоборств	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Силовые упражнения и единоборства в парах	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Упражнения в парах, овладеть приемами страховки,	1	совместного освоения упражнений в единоборствах,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		подвижные игры.		соблюдают	
		Упражнения в парах, овладеть приемами страховки, подвижные игры.	1	правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Силовые упражнения и единоборства в парах	1	координационных способностей Применяют освоенные упражнения и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи	1	подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техник.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	1	Осуществляют самоконтроль. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	10	Дальнейшее обучение техника спринтерского бега	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование двигательных способностей.	1	Соблюдают технику безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применяют разученные упражнения для	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Совершенствование техники прыжка в высоту	1	развития скоростно-силовых способностей. Описывают технику выполнения метательных	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствование техники прыжка в высоту ВФСК «ГТО».	1	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники прыжка в высоту	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование техники прыжка в высоту	1	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	1	ошибки в процессе освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Метание	1		Физическое

		теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.			воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка	1	Прикладно-ориентированные упражнения.	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел:1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.3. Легкая атлетика	4	Дальнейшее обучение техника спринтерского бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование двигательных способностей.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники прыжка в высоту	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Футбол	8	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, и средней частью подъема	1	Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование техники ведения мяча.	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники ударов по воротам	1	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствование техники ударов по воротам	1	действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники владения мячом	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и