

Краснодарский край Мостовский район станица Хамкетинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №24 имени Полины Ивановны Копниной
станции Хамкетинской муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ ООШ №24
имени П.И.Копниной
станции Хамкетинской
от « 30 » августа 2021 года протокол 1
Председатель _____ В.В.Мередова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 510 ч.

Учитель Кашеева Елена Михайловна, учитель МБОУ ООШ № 24 имени П. И. Копниной
станции Хамкетинской

Программа разработана в соответствии с ФГОС ОО

С учетом: Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением
Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию протокол №1/15 от 08.04.2015г.

С учетом УМК: «Физическая культура» 5-7классы, авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский,
Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А.Баландин и др. под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2021г..
«Физическая культура» 8-9классы, авторы: В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2020г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

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

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей

работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий
- на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения раз- учиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравни- вать их показатели с данными возрастно-половых стандар- тов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упраж- нения, выделять фазы и элементы движений, подбирать под- готовительные упражнения и планировать последователь- ность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выпол- нения физических упражнений другими учащимися, срав- нивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и пред- лагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно-го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физи- ческих упражнений с разной функциональной направленно- стью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его

- резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); *волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

— проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

— объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

— объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);

— выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);

— выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;

— выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия защите и нападения; использование разученных техни

ческих и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

— отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

— понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

— измерять индивидуальные функциональные резервы организма

— определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во

время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

— составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

— совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, гандбол, футбол,

взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

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

Программный материал делится на две части – **базовую (75ч)** и **вариативную (27ч.)**. В базовую часть входит материал в соответствии с ФГОС, рассчитанный на **75ч.** Региональный компонент: лыжная подготовка заменяется кроссовой, исключается раздел «Плавание», в связи отсутствием материально-технической базы. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В 8-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Теоретические сведения ученики получают в процессе уроков физической культуры

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов - организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) упражнения на перекладине .

Легкая атлетика – 21 час- беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры – 45 часов- технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Кроссовая подготовка -18 часов -

Равномерный бег . Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий напрыгиванием и прыжком . Бег в гору. Бег под гору. Бег по песку. Кросс 3000 м.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

1) Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по 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).

2) **Внесены изменения в примерные основные образовательные программы по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.):**

3) **«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;**

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры в древности.

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (102ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках;

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

И.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед, в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед, руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину, высота 80-100см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (турнике) (мальчики)

-висы согнувшись, висы прогнувшись.

-подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Легкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения:

-бег на короткие дистанции;

-ускорение с высокого старта;

-бег с ускорением от 30-до 40м;

 скоростной бег до 40м;

на результат 60м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

-кроссовый бег; бег на 1000м.

-варианты челночного бега 3х10м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»;

Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

-метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в горизонтальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Кроссовая подготовка (18ч)

- бег в равномерном темпе до 10 минут;
- бег в гору, с чередованием с ходьбой;
- бег под гору;
- бег по пересеченной местности;
- преодоление препятствий;
- кроссовый бег до 12 мин, до 13 мин, до 14 мин, до 15 мин, до 16 мин, до 17 мин.

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (13ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости ;
- ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)

без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков;
- игра по правилам

Волейбол (12ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Гандбол (10ч)

- история гандбола, правила;
- стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой;
- бросок мяча сверху в опорном положении в прыжке;
- вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков;
- игра по упрощенным правилам мини-гандбола

Футбол (10ч)

- основные правила игры;
- стойки игрока и перемещения в стойке;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов;
- тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- игры и игровые задания 2:1.3:1, 3:2;
- нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота
- игра по упрощенным правилам

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе урока)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Прикладно- ориентированные упражнения:

-передвижения ходьбой, бегом по пересеченной местности;

-приземление на точность и сохранения равновесия;

-преодоление препятствий разной сложности

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общефизическая подготовка:

-упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

-наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

-упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава(выкруты);

-комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых , локтевых,тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

-комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

-упражнения для развития подвижности суставов(полушпагат, шпагат, мост).

Развитие координации движений

-преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

-броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега;

-разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

-прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

-подтягивание в висе и отжимание в упоре;

--подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

-отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры рук и ног;

-метание набивного мяча из различных исходных положений;

-комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

-бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие выносливости

- прыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны);

-запрыгивание с последующим спрыгиванием;

-комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

-бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

-повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

-прыжки через скакалку в максимальном темпе;

-подвижные спортивные игры и эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

-ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением

различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.);

-выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

-челночный бег (чередовании дистанции лицом и спиной вперед);

-прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега);

- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

-броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

-бег с «тенью» (повторение движений партнера);

-бег по гимнастической скамейке;

-броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

-многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

бкласс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование (102ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

-стойка на лопатках;

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

Два кувырка вперед слитно; «Мост» и положение стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

И.п. основная стойка. Упор присев-2 кувырка вперед, в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед-наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью-лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)

Легкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения:

-бег на короткие дистанции от 15 до 30м;

-ускорение с высокого старта;

-бег с ускорением от 30-до 50м;

- скоростной бег до 40м;

на результат 60м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе до 15 минут;

-кроссовый бег; бег на 1200м.

-варианты челночного бега 3x10м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в горизонтальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Кроссовая подготовка (18ч)

- бег в равномерном темпе до 10 минут;
- бег в гору, с чередованием с ходьбой;
- бег под гору;
- бег по пересеченной местности;
- преодоление препятствий;
- кроссовый бег до 12 мин, до 13 мин, до 14 мин, до 15 мин, до 16 мин, до 17 мин.

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (13ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой,

- с изменением направления движения и скорости ;
- ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол (12ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Гандбол (10ч)

- история гандбола, правила;
- стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и

- спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой;
- бросок мяча сверху в опорном положении в прыжке;
- вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков;
- игра по упрощенным правилам мини-гандбола

Футбол (10ч)

- основные правила игры;
- стойки игрока и перемещения в стойке;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов;
- тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- игры и игровые задания 2:1.3:1, 3:2;
- нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

-игра по упрощенным правилам

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе урока)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Прикладно- ориентированные упражнения:

- передвижения ходьбой, бегом по пересеченной местности;*
- приземление на точность и сохранения равновесия;*
- преодоление полос препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения*

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общефизическая подготовка:

-упражнения , ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны*
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевыхтазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.*
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;*
- упражнения для развития подвижности суставов(полушпагат, шпагат, мост).*

Развитие координации движений

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в*

неподвижную мишень, с места и с разбега;

-разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

-прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

-подтягивание в висе и отжимание в упоре;

--подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

-отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры рук и ног;

-метание набивного мяча из различных исходных положений;

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

-бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие выносливости

- прыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны);

-запрыгивание с последующим спрыгиванием;

-комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

-бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

-повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

-прыжки через скакалку в максимальном темпе;

-подвижные спортивные игры и эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередовании дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега);
- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

7класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование (102ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд «Пол-оборота направо!»

-«Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация.

И.п. основная стойка- упор присев- кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев-стойка на голове с согнутыми ногами-кувырок вперед-встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)

Легкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения:

-ускорение с высокого старта от 30 до 40м;

-бег с ускорением от 30-до 50м;

-скоростной бег до 40м;

на результат 60м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе до 15 минут;

-кроссовый бег; бег на 1200м.

-варианты челночного бега 3x10м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Кроссовая подготовка (18ч)

- бег в равномерном темпе до 10 минут;
- бег в гору, с чередованием с ходьбой;
- бег под гору;
- бег по пересеченной местности;
- преодоление препятствий;
- кроссовый бег до 12 мин, до 13 мин, до 14 мин, до 15 мин, до 16 мин, до 17 мин.

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (13ч)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости ;
- ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол (12ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Гандбол (10ч)

- история гандбола, правила;
- стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой;
- бросок мяча сверху в опорном положении в прыжке;
- вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков;
- игра по упрощенным правилам мини-гандбола

Футбол (10ч)

- основные правила игры;
- стойки игрока и перемещения в стойке;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов;
- тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- игры и игровые задания 2:1.3:1, 3:2;
- нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота
- игра по упрощенным правилам

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе урока)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Прикладно- ориентированные упражнения:

- передвижения ходьбой, бегом по пересеченной местности;*
- приземление на точность и сохранения равновесия;*
- преодоление полос препятствий.*

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общефизическая подготовка:

-специальная физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны*
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевыхтазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.*
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;*
- упражнения для развития подвижности суставов(полушпагат, шпагат, мост).*

Развитие координации движений

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега;*
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;*
- прыжки на точность отталкивания и приземления.*

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры рук и ног;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба,бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередовании дистанции лицом и спиной вперед);

-прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега);

- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

-броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени;

-бег с «тенью» (повторение движений партнера);

-бег по гимнастической скамейке;

-броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

-многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8класс (102ч)

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре(основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Основы обучения и самообучения двигательными действиями.

Физическое совершенствование (102ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- команда «Прямо!»

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация.

И.п. основная стойка- упор присев- кувырок назад в упор стоя ноги врозь-стойка на голове и руках-кувырок вперед со стойки-длинный кувырок вперед-встать, руки в стороны.

Девочки: «мост» и поворот стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: равновесие на одной(ласточка)-два кувырка слитно-кувырок назад-мост из положения стоя или лежа-поворот на 180% в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-переворот назад в полушпагат через плечо-упор присев-прыжок вверх с поворотом на 360%

Опорные прыжки:

Мальчики:прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)

Девочки:прыжок боком с поворотом на 90% (козел в ширину, высот 110см)

Легкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30м;

-от 70 до 80м

-до 70м.

-бег на результат 60м;

-бег на результат 100м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе до 20 минут;

-кроссовый бег; бег на 2000м(мальчики) и 1500м (девочки).

-варианты челночного бега 3x10м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»;

Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча в горизонтальную цель (девушки с расстояния 12-14м, юноши-до 16м)

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в горизонтальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трех шагов, четырех шагов вперед-вверх.

Кроссовая подготовка (18ч)

- овладение техники кроссового бега;
- бег в равномерном темпе до 15,16,17,18 минут;
- бег по пересеченной местности; преодоление препятствий вертикальных и горизонтальных.
- кросс по пересеченной местности 3000м
- бег в гору

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (13ч)

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ловли и передач мяча;
- закрепление ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- закрепление техники ведения мяча;
- овладение техникой бросков мяча;
- закрепление бросков мяча;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- освоение индивидуальной техники защиты;
- закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата;
- закрепление техники владения мячом и развитие

координационных способностей;

-совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей;

-закрепление тактики игры.

-позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.

-нападение быстрым прорывом (3:2)

-взаимодействие двух игроков в нападении и защите

Волейбол (12ч)

--овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

-передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком;

-игра по упрощенным правилам волейбола;

-совершенствование психомоторных способностей и навыков игры;

-развитие координационных способностей; дальнейшее обучение

технике движений

-развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

- освоение техники нижней прямой подачи, нижняя прямая подача мяча;

прием подачи;

- нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки;

-освоение технике прямого нападающего удара;

-закрепление техники владения мячом

и развитие координационных способностей;

- закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактике игры; совершенствование тактики освоенных игровых действий;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Гандбол (10ч)

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- совершенствование техники движений;
- овладение техникой бросков мяча;
- совершенствование бросков мяча.
- семиметровый штрафной бросок;
- совершенствование индивидуальной техники защиты;
- освоение тактики игры, совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей;
- совершенствование тактики игры;
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»;
- игра по упрощенным правилам гандбола;
- совершенствование навыков игры и психомоторных способностей;

Футбол (10ч)

-
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, 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;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники владения мячом;
- совершенствование техники перемещений, владения мячом ;
- совершенствование тактики игры;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- игры и игровые задания 2:1.3:1, 3:2;
- нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота
- игра по упрощенным правилам

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе урока)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Прикладно- ориентированные упражнения:

-передвижения ходьбой, бегом по пересеченной местности;

-приземление на точность и сохранения равновесия;

-преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общезначительная подготовка:

- упражнения , ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.)

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

-наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

-упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

-комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевыхтазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

-комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

-упражнения для развития подвижности суставов(полушпагат, шпагат, мост).

Развитие координации движений

-преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

-броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега;

-разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

-прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры рук и ног;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения)

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередовании дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

9класс

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Организация и проведение пеших туристических походов

Современное представление о физической культуре(основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники осваиваемых упражнений ,способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организмов.

Физическое совершенствование (102ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонны по два.

Акробатические упражнения и комбинации:

из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега

Акробатическая комбинация:

Мальчики: из упора присев- силой стойка на голове и руках-кувырок вперед со стойки-кувырок назад-длинный кувырок вперед-встать, руки в стороны.

Девочки : равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: равновесие на одной(ласточка)-два кувырка слитно-кувырок назад-мост из положения стоя или лежа-поворот на 180% в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-переворот назад в полушпагат через плечо-упор присев-прыжок вверх с поворотом на 360%

Опорные прыжки:

Мальчики:прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)

Девочки:прыжок боком с поворотом (козел в ширину, высота 110см)

Легкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30м;

-от 70 до 80м

-до 70м.

-бег на результат 60м;

-бег на результат 100м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе от 20 минут;

-кроссовый бег; бег на 2000м(мальчики) и 1500м (девочки).

-варианты челночного бега 3x10м.

-обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»;

-совершенствование техники прыжка в высоту

Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние;

- в горизонтальную (девушки с расстояния 12-14м,
юноши-до 18м)

-метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

-метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

-броски набивного мяча (юноши -3кг, а девушки- 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трех шагов, четырех шагов вперед-вверх.

Кроссовая подготовка (18ч)

- овладение техники кроссового бега;
- бег в равномерном темпе (12-18 мин); специальные беговые упражнения. ОРУ.
- бег по пересеченной местности;преодоление горизонтальных препятствий;
- бег 3000м;
- бег в гору ; бег под гору,бег по песку;
- преодоление вертикальных препятствий прыжком; спортивная игра «Лапта»

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (13ч)

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ловли и передач мяча;
- закрепление ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- закрепление техники ведения мяча;
- овладение техникой бросков мяча;
- закрепление бросков мяча;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- освоение индивидуальной техники защиты;
- совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей;
- закрепление тактики игры.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.
- нападение быстрым прорывом (3:2)
- взаимодействие двух игроков в нападении и защите

Волейбол (12ч)

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение техники приема передач мяча;
- передача мяча в прыжке ;
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- совершенствование психомоторных способностей и навыков игры;
- совершенствование выносливости. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей;
- прием мяча; нижняя прямая подача в заданную часть площадки;
- освоение техники прямого нападающего удара;.прямой нападающий удар при встречных передачах;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение ловли и передач мяча;
- совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.совершенствование тактики освоенных игровых действий; игра в нападении в зоне 3; игра в защите;

Гандбол (10ч)

овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- закрепление техники ведения мяча;
- овладение техникой бросков мяча;
- совершенствование техники бросков мяча;
- бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища;
- совершенствование индивидуальной техники защиты;
- совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей;
- совершенствование тактики игры; взаимодействие вратаря с защитником;
- взаимодействие трех игроков;
- игра по упрощенным правилам мини-гандбола; совершенствование навыков игры и психомоторных способностей

Футбол (10ч)

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- закрепление технике ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- совершенствование техники ведения мяча;

- овладение техникой ударов по воротам;совершенствование ударов по воротам;
- совершенствование техники владения мячом;
- совершенствование техники перемещений,владения мячом;
- совершенствование тактики игры;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
- игра по упрощенным правилам мини-гандбола; совершенствование навыков игры и психомоторных способностей

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе урока)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Прикладно- ориентированные упражнения:

-упражнения , ориентированные на развитие специальных физических качеств,определяемых базовым видом спорта;

-передвижения ходьбой, бегом по пересеченной местности;

-приземление на точность и сохранения равновесия;

- метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общефизическая подготовка:

-физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

-наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

-упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

-комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

-комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

-упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост).

Развитие координации движений

-преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

-броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега;

-разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

-прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

-подтягивание в висе и отжимание в упоре;

--подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

-отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры рук и ног;

-метание набивного мяча из различных исходных положений;

-комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения)

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

-бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба,бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередовании дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные спортивные игры и эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

-многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

3. Тематическое планирование, с учетом программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Класс 5-7					
Раздел	Кол-во час	Темы	Кол-во час	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность					Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.
Легкая атлетика	21	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	21	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к	Физическое воспитание и формирования культуры зоревья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Эстетическое воспитание. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных

	<p>Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	<p>самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений, проходить тестирование прыжка в длину с разбега, применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, технику броска и ловли набивного мяча, осваивать технику выполнения бега с высокого старта, осваивать технику прыжка в высоту</p>	<p>ценностей. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега 5 класс Бег в равномерном темпе от</p>		

		<p>10 до 12 мин. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200 м. 7 класс Бег в равномерном темпе : мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин Бег 1500 м.</p>			
		<p>Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. способом «согнув ноги» 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги» Овладение техникой прыжка в высоту</p>			<p>Физическое воспитание и формирования культуры зорovia. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Эстетическое воспитание.</p>

	<p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> <p>Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную цель с расстояния 6—8 м, с 4—5</p>			
--	---	--	--	--

		<p>бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную с расстояния 8—10 м, с 4—5</p>		
--	--	--	--	--

	<p>бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную цель с расстояния 10—12 м.</p> <p>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.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска</p>			
--	---	--	--	--

		партнёра, после броска вверх			
		<p>Развитие выносливости 5—7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>		<p>Познавательные УУД: Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Физическое воспитание и формирования культуры зорovia. Трудовое воспитание и профессиональное .</p> <p>Экологическое воспитание.</p>
		<p>Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с</p>		<p>Познавательные УУД: Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>Физическое воспитание и формирования культуры зорovia.</p>

		учётом возрастных и половых способностей		отзывчивости. Технически правильно выполнять двигательные действия. Соблюдать правила безопасности	
		Развитие скоростных способностей 5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью		Познавательные УУД: применяют разученные упражнения для развития скоростных	Физическое воспитание и формирования культуры зорovia. Нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей .
		Знания о физической культуре 5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка		Познавательные УУД: раскрывают значение легкоатлетических соревнований Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Технически правильно выполнять двигательные действия. Соблюдать	Физическое воспитание и формирования культуры зорovia.

		<p>для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>		<p>правила безопасности</p>	
		<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>			<p>Физическое воспитание и формирования культуры здоровья. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание). Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>

		<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>5—7 классы</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>			<p>Эстетическое воспитание. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p>
		<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>5—7 классы</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>			<p>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Экологическое воспитание</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	18	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	18	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание.)</p>

	<p>Правила техники безопасности и страховки</p> <p>Организующие команды и приёмы</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>5 класс</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс</p>	<p>конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы ,уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением , уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание, выполнять кувырок назад и вперед, зарядку, стойку на руках и голове, комбинацию из освоенных гим-</p>	<p>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p> <p>Патриотическое</p>
--	--	--	--

		<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>настических упражнений, выполнять опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись, изучают историю гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями ,знание техники безопасности и терминологии в гимнастике, освоение и совершенствование висов и упоров , опорных прыжков</p>	<p>воспитание и формирование российской идентичности.</p>
--	--	---	--	---

				:	
		<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>5—7 классы</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с</p>			<p>Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание.)</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>

		<p>поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>			
		<p>Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс Мальчики: висы согнувшись и про- гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа 6 класс Мальчики: висы согнувшись и про- гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>7 класс Мальчики: подъём</p>			<p>Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание.) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p>

		переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.			
		<p>Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков</p> <p>5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p> <p>6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>			<p>Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание.) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>
		Освоение акробатических упражнений		Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта и	Приобщение детей к культурному

	<p>5 класс Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>равновесия</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.</p>	<p>наследию(Эстетическое воспитание.)</p> <p>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>
	<p>Развитие координационных способностей 5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Экологическое воспитание.</p> <p>Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание.)</p> <p>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>

		гимнастической скамейкой, перекладине, гимнастическом козле Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			
		Развитие силовых способностей Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
		Развитие скоростно-силовых способностей 5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Развитие гибкости 5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития гибкости	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

		амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами			
		Знания о физической культуре 5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание).
		Проведение самостоятельных занятий прикладной			Физическое воспитание и формирования культуры

		физической подготовкой 5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки			здоровья.
--	--	---	--	--	-----------

		<p>Овладение организаторскими умениями 5—7 классы</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>			<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p>
Спортивные игры	45				

Баскетбол	13	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История баскетбола.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности</p>	13	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> знать терминологии в баскетболе. Уметь выполнять стойки и перемещения, выполнять ведение мяча в различных стойках, вести мяч с изменением направления, выполнять ведение мяча различными способами. осваивать технику ловли, передач мяча, корректировать технику вырывания и выбивания мяча.</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания)</p>
-----------	----	---	----	---	---

		<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5—6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из</p>			

		<p>освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>			
		<p>Освоение ловли и передач мяча</p> <p>5—6 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на</p>	45		

		<p>месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>			
		<p>Освоение техники ведения мяча 5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением</p>			

		защитника			
		<p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>5—6 классы</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>			
		Освоение индивидуальной техники защиты			

		<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча</p>			
		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>			
		<p>Освоение тактики игры 5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p>			

	<p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>5—6 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола на одно кольцо. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс</p> <p>Игра по правилам мини-</p>			

		баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений			
Волейбол	12	<p>Характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	12	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания)</p>

			<p>выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять освоенные элементы техники передвижений, передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. Применять технические приемы при игре в волейбол.</p> <p>Проектная работа «Движение, ты-жизнь!», «Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями» (по выбору)</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами 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)</p>			
		Освоение техники приема			

		<p>и передач мяча 5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой</p>			
		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5 класс Игра по упрощённым правилам ми-ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>			
		<p>Развитие координацион-</p>			

	<p>ных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>5—7 классы</p> <p>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; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками,</p>			
--	---	--	--	--

		<p>акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>			
		<p>Освоение техники приема и передач мяча 5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой</p>			
		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5 класс Игра по упрощённым правилам ми-ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p>			

		<p>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>			
		<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>5—7 классы</p> <p>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</p>			

		реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3			
		Развитие выносливости 5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин			
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные			

		<p>игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p>			
		<p>Освоение техники нижней прямой подачи 5 класс Нижняя прямая подача мяча</p>			
		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>			
		<p>Закрепление техники пере-</p>			

		<p>мещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>			
		<p>Освоение тактики игры</p> <p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>			
		Знания о спортивной игре		Овладевают	

	<p>5—7 классы</p> <p>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).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>		<p>терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
	<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>5—7 классы</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных,</p>		<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>

		<p>скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>		<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	
		<p>Овладение организаторскими умениями 5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>		<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	<p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>

<p>Гандбол</p>	<p>10</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p>10</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной ,выполнять освоенные элементы техники передвижений, выполнять: Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке, выполнять: тактику свободного нападения.</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания)</p>
-----------------------	-----------	--	---	--

		<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных</p>			

		<p>элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>			
		<p>Освоение ловли и передач мяча</p> <p>5 класс</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6—7 классы</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ловля катящегося мяча</p>			
		<p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>5 класс</p> <p>Ведение мяча в низкой,</p>			

	<p>средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой</p>			
	<p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>5 класс</p> <p>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Броски мяча сверху, снизу и</p>			

		сбоку согнутой и прямой рукой			
		<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>5—6 классы</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p>7 класс</p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря</p>			
		<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>5—6 классы</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>			
		Освоение тактики игры			

		<p>5—6 классы</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p>			
		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>5 —6 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>			

		7 класс Игра по правилам мини-гандбола			
Футбол	10		10	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения., выявлять и устранять типичные ошибки <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру « мини-футбол», выполнять технические приемы удары по воротам, ведения мяча по прямой с изменением направления движения.</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>
		Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без-			

		<p>опасности.</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>		
		<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5 класс</p> <p>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).</p> <p>6—7 классы</p>		

		Дальнейшее закрепление техники			
		Освоение ударов по мячу и остановок мяча 5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой			
		Овладение техникой ударов по воротам 5класс Удары по воротам			

		<p>указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы</p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>			
		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5—7 классы</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>			
		<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5—7 классы</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>			
		Освоение тактики игры			

	<p>5—6 классы 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.</p> <p>7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>			

		7 класс Дальнейшее закрепление техники			
Кроссовая подготовка	18		18	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> Знать историю кроссового бега, терминологию кроссового бега, бега в равномерном темпе, по пересеченной местности, в гору, по песку, преодоление препятствий.</p>	<p>Экологическое воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
		Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безо-			

		<p>пасности .</p> <p>История кроссового спорта.</p> <p>Основные правила соревнований. Одежда, обувь и инвентарь.</p> <p>Правила техники безопасности</p>			
		<p>Освоение техники кроссового бега</p> <p>5 класс</p> <p>Равномерный бег (10-20 мин).Чередование бега с ходьбой. Бег в гору .Преодоление препятствий. Бег по разному грунту .Подвижные игры : «Салки», «Разведчики и часовые», «Наступление».</p> <p>6 класс</p> <p>Равномерный бег (12 -20 мин).Чередование бега с ходьбой. Бег в гору .Бег под гору. Бег по песку. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий</p>			

		<p>.Бег по разному грунту.Терминология кроссового бега.Спортивная игра «Лапта».</p> <p>7 класс Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием и прыжком.Спортивная игра «Лапта»</p>			
		<p>5—7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Терминология кроссового бега. Значение занятий кроссом для поддержания работоспособности. Виды кросса. Понятие о темпе,объёме и ритме упражнения. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом.</p>			

		Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Оказание помощи при травмах во время кроссового бега.			
		Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	
Развитие двигательных способностей		Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	Физическое воспитание и формирования культуры здоровья. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
		Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по	

		Упражнения для ног и тазобедренных суставов		приведённым показателям	
		Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног		Выполняют разученные комплексы упражнения для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.	
		Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
		Выносливость Упражнения для развития выносливости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	
		Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.	

		Упражнения для развития локомоторной ловкости		Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Классы 8-9					
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Спортивные игры	45				
Баскетбол	13	Овладение техникой пере движений, остановок, поворотов и стоек	13	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p> <p>Экологическое воспитание.</p>

			<p>указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения ,передачи мяча одной рукой от плеча, ведение мяча в различных стойках ,броски в кольцо двумя руками,комбинац ию из освоенных элементов, контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</p>	
--	--	--	--	--

		Освоение ловли и передач мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			
		Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча			
		8—9 классы			

		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча			
		Овладение техникой бросков мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке			
		Освоение индивидуальной техники защиты 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата			
		Закрепление техники владения мячом и			

	<p>развитие координационных способностей</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники</p>			
	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование</p>			

		техники			
		<p>Освоение тактики игры 8—9 классы 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). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>			
		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование</p>			

		психомоторных способностей			
Гандбол	10		10	<p><i>Коммуникативные</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.</p>	

				<p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p> <p>,выполняют стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>,выполнять освоенные элементы техники передвижений, выполнять ведение мяча в движении по прямой с изменением направления движения</p> <p>,бросок мяча</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>сверху в опорном положении и в прыжке , бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища, совершенствован ие тактики игры.</p> <p>Выполнять нападение быстрым прорывом .</p> <p>Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p>игра по упрощённым правилам мини-гандбола</p>	
--	--	--	--	--

		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек			
		Освоение ловли и передач мяча 8—9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча			
		Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Совершенствование			

		техники движений			
		Овладение техникой бросков мяча			
		8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. 9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища			
		Освоение индивидуальной техники защиты 8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты			
		Освоение тактики игры 8—9 классы Совершенствование техники перемещений,			

		владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей			
		8 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».			
		9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков			
		8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных			

		<p>способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам гандбола.</p> <p>Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>			
Футбол	10	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	10	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные;</i> выполнять футбольные</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания).</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p>

				<p>упражнения, играть в спор- тивную игру « мини-футбол» ,выполнять элементы: .ведение, пасс, прием,удары по мячу.</p>	
		<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p>			

		Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча			
		Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча			
		Овладение техникой ударов по воротам 8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам			
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование техники владения мячом			
		8—9 классы			

		Совершенствование техники перемещений, владения мячом			
		8—9 классы Совершенствование тактики игры			
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей			
Волейбол	12		12	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и</p>	<p>Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p>

			<p>формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, освоенные элементы техники передвижений</p>	
--	--	--	---	--

				<p>,передачу мяча над собой , упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления, выполнять нижнюю прямую подачу</p>	
		<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>			
		<p>Освоение техники приёма и передач мяча 8 класс</p>			

		<p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс</p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>			
		<p>8 класс</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>			
		<p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>			

		<p>9 класс Совершенствование координационных способностей</p>			
		<p>Развитие выносливости 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости</p>			
		<p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>			
		<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача</p>			

		мяча в заданную часть площадки			
		8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах			
		8—9 классы Совершенствование координационных способностей			
		8—9 классы Совершенствование координационных способностей			
		8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс			

		Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите			
		Знания о спортивной игре 8—9 классы 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 (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).			

		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми			
		Самостоятельные занятия 8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави-			

		ла самоконтроля			
		Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры			
Гимнастика с основами акробатики	18		18	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в	Приобщение детей к культурному наследию(Эстетическое воспитание.) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Популяризация научных знаний среди детей

			<p>устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять команды , кувырок вперед в стойку на лопатках ,кувырок назад и вперед, кувырок назад и стойку на лопатках слитно, «мост», комбинацию из освоенных гимнастических упражнений ,различные варианты висов, опорный прыжок</p>	(Ценности научного познания).
--	--	--	--	-------------------------------

				согнув ноги, прыжок бокком, сгибания разгибания туловища в положения лежа(ГТО). Разли чать строевые команды, выполнять строевые приёмы	
		Освоение строевых упражнений 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении			
		Освоение			

		<p>общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>			
		<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (2— 5 кг)</p>			
		<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>8 класс</p> <p>Мальчики: вис на турнике</p>			

		<p>9 класс Мальчики: вис на турнике</p>			
		<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см)</p>			
		<p>Освоение акробатических</p>			

	<p>упражнений</p> <p>8 класс</p> <p>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.</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>			
	<p>Развитие координационных способностей</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование</p>			

		координационных способностей			
		8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости			
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости 8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей			
		Развитие гибкости 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей			
		Знания о физической культуре 8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития			

		<p>координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>			
		<p>Самостоятельные занятия 8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>			
		<p>Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и</p>			<p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>

		кондиционных способностей. Дозировка упражнений			
Легкая атлетика	21		21	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений, проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, тестирование прыжка в длину с разбега,</p>	<p>Физическое воспитание и формирования культуры зорovia. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Эстетическое воспитание.</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>

				<p>применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега, броски набивного мяча</p>	
		<p>Овладение техникой спринтерского бега 8 класс Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>			

		<p>Овладение техникой прыжка в длину 8 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>			
		<p>Овладение техникой прыжка в высоту 8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>			
		<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>			

	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p>9 класс</p> <p>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 цельс расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).</p>			
--	--	--	--	--

		Бросок набивного мяча (юноши — 4 кг, девушки — 3 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двухчетырёх шагов вперёд-вверх			
		Развитие скоростно-силовых способностей 8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей			
		Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной			

		техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, коорди- национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой			
		Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си-ловых,			

		<p>скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>			
		<p>Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>			
Кроссова я подготовка	18		18	<p><i>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью</i></p>	<p>Экологическое воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). Духовное и нравственное воспитание детей на</p>

				<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> знать технику выполнения кроссового бега, преодоление препятствий, бег по пересеченной местности, раскрывают понятие техники кроссового бега и изучают</p>	<p>основе российских традиционных ценностей.</p>
--	--	--	--	---	--

				правила соревнований.	
		<p>Освоение техники кроссового бега</p> <p>8 класс</p> <p>Бег (15- 18мин).</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.</p> <p>Бег 3 км. Спортивная игра «Лепта».</p> <p>9 класс</p> <p>Бег в равномерном темпе (12-18 мин).</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Преодоление горизонтальных</p>			

		<p>препятствий. Бег в гору. Бег под гору. Бег по песку. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 3000 м. Спортивная игра «Лапта».</p>			
		<p>Знания Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий кроссовым бегом для поддержания работоспособности. Виды кроссового бега. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Оказание помощи при травмах во время кроссового бега.</p>			

		<p>Овладение организаторскими способностями 8—9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и</p>	<p>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p>
--	--	---	--	--	--

				помощника судьи	
		Развитие выносливости 8—9 классы Совершенствование двигательных спо- собностей и выносливости			
		Развитие координационных способностей 8—9 классы Совершенствование координационных способностей			
		Овладение организаторскими способностями 8—9 классы Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства		Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Патриотическое воспитание и формирование русской идентичности.

				соревнований	
		Утренняя гимнастика 8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред- метами			

СОГЛАСОВАНО

Протокол объединения
методического объединения
учителей начальных классов,
физической культуры и ОБЖ
имени П.И.Копниной
станции Хамкетинской
от 29 августа 2021г №1
_____Н.М.Денисова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____А.М.Следникова
« » _____2021г.

