

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Администрация муниципального образования Туапсинский район
МБОУ ООШ № 23 им. Ю.Я. Чепига с. Гизель-Дере

УТВЕРЖЕНО
Директор МБОУ ООШ №23 им. Ю. Я
Чепига с. Гизель-Дере

_____ Мальцева Е. В.

Приказ №77/1

от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
Уровень образования основное общее образование 5-9 класс
Количество часов 510 часов (по 3 урока в неделю)
Учитель: Бусарева Василиса Константиновна

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Приказом министерства образования, науки молодежной политики Краснодарского края от 10.06.2021 № 1930 «О реализации

Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2021-2022 учебном году», предметной линией учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха - М, «Просвещение», 2020 год.

1. Планируемые результаты освоения ребёнком учебного курса

Личностные результаты освоения программы курса

- В части Патриотического воспитания:

Ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения шахмат в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной шахматной школы, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества.

- В части Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию, взаимопомощи в процессе учебной деятельности. Готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков.

- В части Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

Формирование мировоззрения, представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей.

Формирование познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения разрешать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. ***Предметные результаты:***

использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

2. Содержание учебного курса

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы

включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения обще-развивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся

внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения обще-развивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательнотренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин.), в нее включаются как ранее разученные

тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения обще-развивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин.), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
 - 1) гибкость, координация движений, быстрота;
 - 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
 - 3) выносливость (общая и специальная).

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания

Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля

Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания

Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания

Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля

Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и

энергообеспечения.

Социально-психологические основы

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания

Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания

Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля

Релаксация (общие представления).

Спортивные игры

5 - 9 класс

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики

5 - 9 класс

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика

5 - 9 класс

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Элементы единоборств

8 - 9 класс

Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча.

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).

Техника ведения мяча.

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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

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

Техника подачи мяча.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м. от сетки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных

площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

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.

Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье.

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки.

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

Равновесие.

На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6 - 8 м., с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности,

прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

6 класс
Спортивные игры
Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча.

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).

Техника ведения мяча.

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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой.

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Техника приема и передач мяча.

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

Техника подачи мяча.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных

площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с

повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя (с помощью); кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры.

Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки.

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

Равновесие.

На гимнастическом бревне - *девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

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.

Техника длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча.

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

- 6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6 - 8 м., с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

7 класс
Спортивные игры
Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м.

Индивидуальная техника защиты.

Перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча.

Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 сек. Подвижные 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.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.

Висы и упоры.

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье.

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки.

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

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см.). **Равновесие.**

На гимнастическом бревне - *девочки:* равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега.

Бег в равномерном темпе: *девочки* до 15 минут, *мальчики* до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину.

Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 10 - 12 м. 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.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м.

Индивидуальная техника защиты.

Перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча.

Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3 - 5 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения.

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

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры.

Мальчики: из виса на подколенках, через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и

толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки.

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

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие.

На гимнастическом бревне - *девочки:* танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу-присед; соскоки. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега.

Девочки - 1500 метров, *мальчики* - 2000 метров.

Техника прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.): *девушки* - с расстояния 12 - 14 м., *юноши* - до 16 м. 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.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных

мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты.

Перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Игра в нападении в зоне № 3. Игра в защите.

Овладение игрой.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 сек. 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.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

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.

Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3 - 5 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения.

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

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

Висы и упоры.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах во внутрь, соскок махом вперед.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки.

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

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - *девочки:* танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу-присед; соскоки. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега.

Девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г., с места на дальность; с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния: *юноши* - до 18 м., *девушки* - 12-14 м.

Развитие выносливости.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	В процессе урока	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

	<p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего гела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p>

	<p>в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Адаптивная физическая культура.</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	<p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	
	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p>

					<p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
Легкая атлетика	90	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 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. Бег на результат 60 м.</p> <p>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.</p> <p>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>	3 3 3	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>

	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p>

				<p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с</p>	<p>11</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p>

	<p>места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 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; го 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 и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5</p>	11	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
--	--	----	--	---

	<p>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 и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 10-12 м. 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. 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. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска</p>	6		
	<p>5 классы</p> <p>6 классы</p> <p>7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	3 3 3	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	

	<p>5 классы 6 классы 7 классы 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 учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>3 3 3</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>5 классы 6 классы 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>3 3 3</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>	
	<p>5 классы 6 классы 7 классы</p>	<p>3 3 3</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных</p>	

	<p>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, координационных способностей.</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>		<p>систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	
	<p>5 классы 6 классы 7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному</i></p>

	самоконтроля и гигиены.			<p><i>наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>5 классы 6 классы 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. проведения занятий.</p>	

Гимнастика с элементами акробатики	48	<p><i>Освоение строевых упражнений 5 класс</i> 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 Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	1 1 1	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5 класс 6 класс 7 класс</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой</p>	1 1 1	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p>

	<p>на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>			<p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5 класс 6 класс 7 класс Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p>

	<p>подтягивание из виса лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём</p> <p>переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>1</p> <p>1</p>		<p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.).</p> <p>6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.).</p> <p>7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	

	100-115 см.). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-НО см.).			
	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1 1 1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Гражданское воспитание.</i> <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i> <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i> <i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i> <i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i> <i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i>
	5 класс 6 класс 7 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с	2 2 2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Гражданское воспитание.</i> <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i>

	<p>различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>			<p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>5 класс 6 класс 7 класс</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>2 2 2</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
	<p>5 класс 6 класс 7 класс</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских</i></p>

				<p><i>традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>5 класс</p> <p>6 класс</p> <p>7 класс</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости.	
	<p>5 класс</p> <p>6 класс</p> <p>7 класс</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	

	силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.		Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	5 класс 6 класс 7 класс 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	1 1 1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	<i>Гражданское воспитание.</i> <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i> <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i> <i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i> <i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i> <i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i>
	5 класс 6 класс	1 1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,	

	7 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	1	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.	
--	--	---	---	--

Волейбол	30	5 класс 6 класс 7 класс 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).	1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Гражданское воспитание.</i> <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i> <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i> <i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i> <i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i> <i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i>
		5 класс 6 класс 7 класс Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		5 класс Игра по упрощённым	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	

	<p>правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6 класс 7 класс</p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>1 1</p>	<p>осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	
	<p>5 класс 6 класс 7 класс</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа: бег с изменением направления и 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,</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и</i></p>

	прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.			<i>формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i>
	5 класс 6 класс 7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.	1 1 1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
	5 класс 6 класс 7 класс Бег с ускорением, изменением направления, гемпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные 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. То же	1 1 1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и</i>

	через сетку.			<i>профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i>
	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	6 класс	1		
	7 класс То же через сетку.	1		
	5 класс 6 класс 7 класс Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6 класс 7 класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1 1 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание). Популяризация научных знаний среди</i>

				<p>детей (Ценности научного познания).</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</p>
	<p>5 класс 6 класс 7 класс</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).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Овладевают 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>Гражданское воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</p> <p>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</p>
	<p>5 класс 6 класс</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в</p>	

	<p>7 класс 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. Правила самоконтроля.</p>	1	<p>самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	---	---	--	--

Баскетбол	34	<p>5 класс 6 класс 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	2 2 2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
		<p>5 класс 6 класс 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 не ведущей рукой.</p>	2 2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

	<p>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 защитника.</p>	2		
	<p>5 класс 6 класс Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 360 см.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 480 см.</p>	1 1 1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>

	<p>5 класс 6 класс Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
	<p>5 класс 6 класс Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>5 класс 6 класс</p>	<p>1 1</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,</p>	

	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	1	<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
	<p>5 класс 6 класс</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. 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>	2 2 4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>5 класс</p> <p>6 класс</p> <p>Игра по упрощённым</p>	1 1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	

	<p>правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	1	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
<p>Элементы единоборств</p>	<p>7 класс</p> <p>Знание о физической культуре.</p>		<p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.</p>	

	<p>Овладение техникой приемов.</p>		<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>Развитие координационных способностей.</p>		<p>Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.</p>	
	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>		<p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	

		Самостоятельные занятия.		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
		Овладение организаторскими способностями.		Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим в овладении программным материалом.	
Классы 8-9					
ОСНОВЫ знаний о)U3U4eck	В процессе	8-9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с	В процессе	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении	

	показателями физического развития.	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	
	<p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</p> <p>Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	
	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	

	<p>психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>		<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p>
--	---	--	---	---

				<i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i>
	<p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.</p> <p>Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>		<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>	
	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>		<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и</p>	

	<p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	
	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>	

	<p>утомления.</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	

	<p>сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о XXII летних Олимпийских играх 1980 г. в Москве, и XXII зимних Олимпийских играх в г.Сочи в 2014 г.</p>		<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители</p>		<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной</p>	

		Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.		из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».	
Баскетбол	28	8 класс 9 класс Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2 2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		8 класс 9 класс Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	2 2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

	<p>8 класс 9 класс Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	<p>1 1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>2 2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

	<p>8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
	<p>8 класс 9 класс 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>3</p> <p>3</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>

		8 класс 9 класс Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	2 2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
Волейбол	25	8 класс 9 класс Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	

	<p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс Давнейшее обучение технике движений.</p> <p>9 класс Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	

	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>	
	<p>8 класс 9 класс Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

	<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

	<p>8 класс 9 класс 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.</p>	<p>2 2</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>9 класс Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>2</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	

	<p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
	<p>9 класс 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. Правила самоконтроля.</p>	2	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

		<p>8 класс 9 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>1 1</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>30</p>	<p>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.</p>	<p>1 1</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p>	

	<p>9 класс Совершенствование двигательных способностей.</p>	2	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
	<p>8 класс Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и голчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p>9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>	3	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></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 (конь в ширину, высота 110 см.).</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
--	---	-------------------	---	--

	<p>8 класс 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 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>2</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс 9 класс Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>2</p> <p>5</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	

	8 класс 9 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1 1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
--	---	--------	--	--

	<p>9 класс Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	1	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс 9 класс Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	1 1	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	

Легкая атлетика	72	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.), (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 Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м.) с расстояния (юноши — до 18 м., девушки — 12-14 м.), Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг., девушки - 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд</p>	6	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
		6			

	<p>8 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>	<p>3</p> <p>6</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>	<p>3</p> <p>6</p>		

	<p>8 класс Низкий старт до 30 м. - от 40 до 70 м. - до 80 м.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>3</p> <p>6</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>6</p> <p>6</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	

	<p>8 класс 9 класс Совершенствование двигательных способностей и выносливости.</p>	<p>3 6</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>	
	<p>8 класс 9 класс Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>6 6</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

Элементы единоборств Самбо	15	<p>8 класс 9 класс Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	6 9	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе борьбы.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
----------------------------	----	---	--------	--	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания № 1
 методического объединения учителей
 МБОУ ООШ № 23 им. Ю. А. Чепига
 с. Гизель-Дере
 от 30 августа 2022 года

_____ К. А. Тулумжян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 _____ Н. А. Соляник

30 августа 2022 года

