Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №57
имени Героя Советского Союза Александра Назаренко

МАОУ СОШ № 57

Подписано цифровой подписью: МАОУ СОШ № 57
Дата: 2022.11.01 13:01:36 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО решением педагогического совета от 29.08.2022 протокол №1
Председатель педсовета
_____ М.В.Кашаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Уровень образования (класс) основное общее образование (6-9 классы)

Количество часов 306 часов

Учитель Чепсин Ольга Муратовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе авторской программы Матвеева В.Г. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы» – М.: Просвещение, 2017

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на- рода России;

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

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:
— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;
— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
— в самбо: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмамисамостраховки, захватов,освобождение от захватов, бросков, подножек, болевых приемов и борьбы в партере и в стойке
— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного

образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим дня и учебной недели;
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности игигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.*Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Гандбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости,координации движений.

Самбо.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, гандболу.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи»;

гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски мяча, ловля мяча.

самбо – самостраховка, захваты, освобождение от захватов, броски, подножки, болевые приемы

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	к/ч	Темы	к/ч	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
6 класс					
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	17	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	1	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	1,5,6,8
		Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1		
		Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1		
		Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно возрастным особенностям.	
		Познай себя. Росто-весовые показатели.	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	
		Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. 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.	
		Режим дня. Утренняя гимнастика.	1		
		Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1		
		Адаптивная физическая культура.	1		
		Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		
		Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.	1		
		Вредные привычки. Допинг.	1		
		Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1		
		История развития самбо как вида спорта в России и на мировой арене.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования самбо. Характеризуют самбо как вид спорта, содержание и правила соревнований.	
		Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов самбистов на международной арене	1		

		Методика составление и проведение самостоятельных занятий по самбо	1		
Лёгкая атлетика	13	*ТБ на занятиях легкой атлетикой.* Высокий старт от 15 до 30 м.Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Нормативы ВФСК ГТО.	2	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. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1,3,6,7
		Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. *Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге.*	2		
		Бег 60 м. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.*	2		
		Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. *Правила соревнований в прыжках.*	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2,3,5,6
		Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений. Применяют	1,3,6,5

		расстояния 8-10 м.		метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
		Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	2		
Кроссовая подготовка	12	Бег в равномерном темпе до 15 мин. *Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.*	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. 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. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.	1,2,6,7
		Бег на 1200 м. *Упражнения утренней гимнастики, физкульминуток.*	2		
		Кросс до 15 мин. *Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.*	2		
		Бег с препятствиями и на местности. *Сила. Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.*	2		
		Эстафеты. Круговая тренировка. *Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.*	2		
		Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		

				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	
Гимнастика с основами акробатики	8	Правила техники безопасности. *Страховка и помощь во время занятийфизическими упражнениями*. Техника выполнения физических упражнений. *Основы выполнения гимнастических упражнений.* У*пражнения для разогревания.*	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	1,3,4,6,7
		Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Различные способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.*	2	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом. Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
		Упражнения на гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		

		Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём 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. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
Баскетбол	6	*Командные (игровые) виды спорта.* Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила ТБ. 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).	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. 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.	2,3,6
		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).	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.	1,3,5,6
		Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	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.	2,4,6,7
		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	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.	
		Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.*	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». *Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу)* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	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. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
Волейбол	4	*Основные правила игры в волейбол*. Основные приёмы игры в волейбол. *Терминология спортивной игры.* Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. 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 безопасно-	1,2,5,6
		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные	1		

		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.		сти. 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. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1		
Гандбол	3	Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. 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.	2,3,6
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1		
		Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1		
Футбол	8	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. Изучают историю футбола и запоминают	1,3,6
		Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1		
		Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар	1		

		(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.		имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1		
		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1		
		Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	2		
Самбо	31	Самостраховка на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять прыжком.	1,2,6,7
		Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		
		Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1		
		Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.	1		
		Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри)	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Выполнять большой объем сложно-координационных специальноподготови-	
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1		

		Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Кувырок назад	1	тельных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.мячом в руках выталкивать мяч через себя в момент кувырка	
		В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1		
		Упражнения для бросков: поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	
		Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1		
		Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	2		
		Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1		
		Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	2		
		Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		
		Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	2		
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.	2		
		Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1		
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	2		
		Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1		

		Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	2,3,5,6
		Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	2		
		Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	2		
		Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1		
		Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1		
7 КЛАСС					
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Знакомятся с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» соответственно возрастным особенностям.	1,3,5,6
		Познай себя. Росто-весовые показатели. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	
		Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Вредные привычки. Допинг.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
		Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		
		Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.	1		
		Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	

Лёгкая атлетика	13	*ТБ на занятиях легкой атлетикой.* Высокий старт от 30 до 40 м. *Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения*. Нормативы ВФСК ГТО.	2	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. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	2,3,4,6
		Бег с ускорением от 40 до 60 м. *Правила соревнований в беге.*	2		
		Скоростной бег до 60 м.*Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.*	2		
		Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов раз бега. *Правила соревнований в прыжках.*	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.	
		Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки и многоскоки. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Совершенствование прыжков в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. *Правила соревнований в метаниях.* 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.	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических	
		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками. 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	2		

		половых особенностей		способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
Кроссовая подготовка	12	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. 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. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	1,3,6,7
		Бег на 1500 м.	2		
		Кросс до 15 мин.	2		
		Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. *Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.*	2		
		Эстафеты. Круговая тренировка. *Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.*	2		
		Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		
Гимнастика с основами акробатики	6	ТБ. Техника выполнения физических упражнений. У*пражнения для разогревания. Страховка и помощь*.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.для организации самостоятельных тренировок.	1,4,6,7
		Освоение строевых упражнений: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов:сочетание различных положений рук, ног, туловища, движений руками с ходьбой на месте и в	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражне-	

		движении, с подскоками, приседаниями, поворотами.		ний для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
		Упражнения на гимнастических= снарядах:с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1		
		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
		Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1		
		Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д)..	1		
Самбо	6	Т.Б. на занятиях по Самбо. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Специально-подготовительные упражнения Самбо.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	1,2,3,6
		Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).	1		
		Зарождение борьбы Самбо в России. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1		
		Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1		
		Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1		
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		

Баскетбол	6	*Командные (игровые) виды спорта.* Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Дальнейшее обучение технике движений: 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).	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 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. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	2,6,7
		Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со противлением защитника. 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.	1		
		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 4,8 м. Вырывание и выбивание мяча.	1		
		Дальнейшее обучение технике движений. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	1		
		Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.	1		
		Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1		
Волейбол	6	*Основные правила игры в волейбол*. Основные приёмы игры в волейбол. *Терминология спортивной иг-*	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных	2,3,6,7

		*ры.*Правила ТБ. 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). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. 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.	
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	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. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные 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.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1		1,3,6
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	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.	
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Специальная подготовка: передача мяча че-	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возни-	

		рез сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.		кающих в процессе игровой деятельности. 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. Объясняют правила и основы организации игры.	
Гандбол	5	Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Правила ТБ. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1,3,6
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	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. 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.	2,5,6,7
		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники.	1		
		Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее за-	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила	

		крепление техники. Игра по правилам мини-гандбола.		безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	
Футбол	8	*Правила ТБ. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.* Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,3,6,7
		Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	2		
		Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	2		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для	
		Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	1		
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники.	1		
		Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Дальнейшее закрепление техники.	2		

				комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	
8 класс					
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	1,3,5,6
		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	
		Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.	
		Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. .	1	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. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	
		Физическая подготовка как система регулярных заня-	1	Обосновывают положительное влияние	

		тий по развитию физических способностей. Адаптивная физическая культура		занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	
		Прикладная физическая подготовка Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	
Лёгкая атлетика	13	Низкий старт до 30 м. *Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.*Нормативы Всероссийского физультурно-спортивного комплекса ГТО.	2	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. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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. Опи-	2,3,6,7
		Низкий старт от 70 до 80 м. *Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.*	1		
		Бег 60 м. *Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.*	2		
		Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. *Правила соревнований в прыжках*.	2		
		Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.* Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		
		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. *Правила соревнований в метаниях.*	2		
		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух	2		

		шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. *Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.*		сывают 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. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
Кроссовая подготовка	12	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2	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. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	1,3,6,7
		Бег на 1000 м.	2		
		Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2		
		Кросс до 15 мин.	2		
		Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).	2		
		Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2		
Гимнастика с основами акробатики	12	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. *Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности.*	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных	2,3,4,6
		Совершенствование двигательных способностей при освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1		
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д), с гантелями (3-5 кг) (м), с обручами, палками (д).	1		
		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.	1		
		Упражнения на гимнастическом козле и коне. *Стра-*	1		

		ховка и помощь во время занятий.		упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. 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.	
		Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
		Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1		
		Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	1		
		Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1		
		Совершенствование скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1		
		Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. *Упражнения для самостоятельной тренировки.* Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1		
		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1		
Баскетбол	5	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча. *Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.* Дальнейшее закрепление техники	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстни-	1,3,6

		бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.		ками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. 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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного раз вития физических способностей.	
		Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1		
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.	1		
		Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		
Волейбол	7	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Терминология игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.*	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судей-	2,3,6,7
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. *Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.*	1		
		Игра по упрощённым правилам волейбола. *Правила и*	1		

		организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).		ство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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.	
		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1		
		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1		
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1		
		Дальнейшее обучение тактике игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам. *Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).*	1		
Гандбол	4	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, совершенствование техники движений.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.	1,3,6,7
		Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1		
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1		
		Совершенствование тактики игры. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1		
Футбол	6	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	1,3,6,7
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъ-	1		

		ёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	
		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.	1		
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. *Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.*	1		
		Игра в футбол по упрощенным правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	2		
Самбо	6	Т.Б. на занятиях по Самбо. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдени-	2,3,6,7
		Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1		
		Самбо и ее лучшие представители. Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки.	1		
		Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера	1		

		(то же с партнером).		ем этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	
		Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1		
		Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		
9 класс					
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	6	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	2,3,5,6
		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
		Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	
		Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	
		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	
Легкая атлетика	10	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. *Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.* Нормативы ВФСК	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстри-	1,2,6,7

		ГТО.		руют 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.	
		Низкий старт от 70 до 80 м. *Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.*	1		
		Низкий старт до 70 м. *Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге.*	1		
		Бег 60 м.	1		
		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. *Правила соревнований в прыжках*.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.	
		Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.*	1		
		Прыжки и многоскоки. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1		
		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). *Правила соревнований в метаниях.*	1	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.	
		Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1		
		Совершенствование скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. *Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.* Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	

Кроссовая подготовка	6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	2,3,6
		Бег на 1000 м.	1		
		Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1		
		Кросс до 15 мин.	1		
		Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).	1		
		Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1		
Гимнастика с основами акробатики	10	ТБ. 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	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	1,4,6,7
		Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной (д)	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
		Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м), выпад вперед; кувырок вперед (д)	1		
		Подготовка к выполнению нормативов, ВФСК ГТО	1		
		Упражнения с партнером. Акробатические эстафеты	1		
		ТБ. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
		ТБ. Упражнения с обручами, скакалкой (д), с гантелями (м)	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само- контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
		Упражнения с мячами (д), с набивными (м)Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1		
		Упражнения с предметами. Отжимание. Эстафеты	1		
		Круговая тренировка. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**	1		
Баскетбол	8	ТБ. Перемещения, стойки, повороты	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 деятельно-	
		Передача мяча. Ведение мяча	1		
		Броски одной и двумя руками в прыжке Комбинации из освоенных элементов	1		
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину	2		

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину	1	сти. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного раз вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
		Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
		Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников Правила соревнований по баскетболу. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Помощь в судействе	1		
Волейбол	12	Техника безопасности на уроке при обучении волейболу. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, 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.	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
		Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Игра в нападении в зоне 3	1		
		Техника передачи мяча в волейболе сверху двумя руками вперед.	1		
		Техника приема мяча в волейболе двумя руками снизу.	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. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным	1,3,6,7
		Техника подачи мяча в волейболе.	1		
		Техника нападающего удара из 3 и 4 зоны в волейболе	1		
		Технико-тактические действия в защите при игре в волейбол.	1		
		Игра в волейбол по правилам. Совершенствова-ние техники приема мяча снизу в волейболе..	1		

		Упражнения для развития специальных физиче-ских качеств волейболиста.	1	мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.	
		Техника блокирование нападающего удара в волейболе.	1		
		Игра в волейбол по правилам. Совершенствование техники подачи мяча. Помощь в судействе	1		
Футбол	6	Инструктаж по технике безопасности. Упраж-нения для развития специальных физических качеств футболистов.	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. 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.	2,3,6
		Техника - тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов)	1		
		Техники приема и передачи мяча в футболе.	1		
		Техника ударов по мячу, на месте и в движении.	1		
		Техника игры головой и корпусом. Штрафной и угловой удар.Игра в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
		Освоение тактики игры. Игра в футбол по упрощенным правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ МАОУ СОШ № 57 от 30.08. 2022 года № 1

_____ О.М.Чепсин

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ В.С.Поломарчук

30.08. 2022 года