

Краснодарский край, Славянский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №1 имени семи Героев Советского Союза, выпускников школы,
Славянска - на - Кубани муниципального образования
Славянский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ лицей №1, МО Славянский район
от 31 августа 2021года протокол № 1
Председатель _____ Л.И. Белик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Ступень обучения (класс) **основное общее 5-9 классы**

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **510**

Группа учителей, разработчиков рабочей программы:

Зубакина С.И., учитель физической культуры МБОУ лицей №1, Коробка Н.Н. учитель физической культуры МБОУ лицей №1, Букина А.В., учитель физической культуры МБОУ лицей №1.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учётом примерных основных образовательных программ основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г.№1/15), с учётом УМК авторской учебной программы «Физическая культура» для учащихся 1 -11 классов, автор: В.И.Лях, издательство Москва «Просвещение», 2021г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Они достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы, отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1) Гражданское воспитание

- 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 (волонтерство, 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.

2) Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- 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 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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3) Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

- 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) Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):

- 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) Популяризация научных знаний среди детей (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) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоциональное благополучие:

- 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 воспитание и профессиональное самоопределение:

- 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1) Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2) Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

- овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3) *Овладение универсальными регулятивными действиями.*

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг;

- овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты освоения физической культуры:

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

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

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Выпускник научится:

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять основные технические действия самбо

Выпускник получит возможность научиться:

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

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3x10м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00

Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, 15 сек.	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3x10м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3x10м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3

Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3x10	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3x10	секунд	9,5	10,0	10,5	9,9	10,3	11,1
Бег 30 метров	секунд	4,6	5,0	5,2	5,0	5,4	5,8
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8

Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	195	185	170	180	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	28	23	18	21	15	11
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	60	58	56	68	64	62

2. Содержание учебного предмета

5 класс

1) Физическая культура как область знаний

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

2) Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики.

Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»;

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Нормативы ГТО.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег до 20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Гандбол.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

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

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. 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, ускорения).

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

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

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

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка 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).

Освоение техники приёма и передач мяча.

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

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

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

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков. Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **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. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1-3кг), девочки - с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Освоение опорных прыжков.

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

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, подтягивания.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

6 класс

1) Физическая культура как область знаний

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

2) Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м. Нормативы ГТО.

Кроссовая подготовка. Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Гандбол.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

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

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола

Баскетбол.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. 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, ускорения).

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

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

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

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

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

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка 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).

Освоение техники приёма и передач мяча.

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

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

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

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков. Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Футбол.

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 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. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1-3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение акробатических упражнений.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Лазанье по канату

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

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

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

Самбо

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

7 класс

1. Физическая культура как область знаний

История физической культуры.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. (Учебник стр.8-13).

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка. Правила самостоятельного тестирования. (Учебник стр.205) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. (Учебник стр. 40). Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. (Учебник стр.72)

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль. (Учебник стр.67).

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика. История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование - бег на результат 60м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов. Нормативы ГТО.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Гандбол.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

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

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола

Баскетбол.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение ловли и передачи мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

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

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

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

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка 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).

Освоение техники приёма и передач мяча.

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

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

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

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Футбол.

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными

шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, девочки - с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н/ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазанье по канату, перелазание через горку матов.

Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно -ориентированная физическая подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

8 класс

1) Физическая культура как область знаний

История физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России.(Учебник В.И. Лях стр.79) Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. (Учебник В.И. Лях стр.8) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Выбирайте виды спорта. (Учебник В.И.Лях стр.203) культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. (Учебник В.И.Лях стр.34)

2)Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование - бег на результат 60м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12 - 14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Нормативы ГТО

.Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Гандбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники движений

Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча.

Семиметровый штрафной бросок Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование индивидуальной техники защиты

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон» Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Футбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

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

Освоение техники владения мяча. Совершенствование техники владения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С большим мячом, девочки — с обручами, большим мячом, палками.

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 завесом вне. Девочки: висы и упоры

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см).

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.

Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

9 класс

1) Физическая культура как область знаний

История физической культуры.

История возникновения и развития физической культуры. (Учебник В.И.Лях стр.67) Олимпиады современности (стр.85). Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. (Учебник В.И.Лях стр.208) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическое развитие человека.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. (Учебник В.И.Лях стр.14-19,50)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. (Учебник В.И.Лях стр.63). Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Психические процессы в обучении двигательным действиям. (стр.19)

2) Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн. - до 18 м. дев. – до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх. Нормативы ГТО.

Кроссовая подготовка Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры

Гандбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники движений

Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча.

Семиметровый штрафной бросок Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование индивидуальной техники защиты

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С набивным и большим мячом, девочки — с обручами, скакалками.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: висы и упоры.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, Подтягивание, упражнения в висах и упорах.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа	Классы				
			5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	20	4	4	4	4	4

2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока					
3	Физическое совершенствование	490					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока					
	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе урока					
	Лёгкая атлетика		17	17	17	17	17
	Кроссовая подготовка		6	6	6	6	6
	Спортивные игры						
	- баскетбол		10	10	10	10	10
	- волейбол		10	10	10	10	10
	- гандбол		6	6	6	6	6
	- футбол		6	6	6	6	6
	Гимнастика с элементами акробатики		9	9	9	9	9
	Самбо		34	34	34	34	34
4	Прикладная физкультурная деятельность.	В процессе урока					
	ВСЕГО ЧАСОВ		102	102	102	102	102
	ИТОГО ЧАСОВ	510					

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Кроссовая подготовка	6	3			3
4	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- гандбол	6	3			3
	- футбол	6	3			3
5	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
6	Самбо	34	8	10	10	6
Итого			102			

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
--------------	-----------------------------------	---------------------	----------	-----------	------------	-----------

1	Основы знаний по физической культуре	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Кроссовая подготовка	6	3			3
4	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- гандбол	6	3			3
	- футбол	6	3			3
5	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
6	Самбо	34	8	10	10	6
Итого			102			

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Кроссовая подготовка	6	3			3
4	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- гандбол	6	3			3
	- футбол	6	3			3
5	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
6	Самбо	34	8	10	10	6
Итого			102			

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Кроссовая подготовка	6	3			3
4	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	

	- гандбол	6	3			3
	- футбол	6	3			3
5	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
6	Самбо	34	8	10	10	6
Итого		102				

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	17	9			8
3	Кроссовая подготовка	6	3			3
4	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- гандбол	6	3			3
	- футбол	6	3			3
5	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
6	Самбо	34	8	10	10	6
Итого		102				

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы <i>Класс 5 (102 часа по 3 часа в неделю)</i>					
<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Физическая культура как область знаний	4 ч	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1 ч	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1,2,3
		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	2 ч	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.	5,6,7
		Режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки их значения для профилактики утомления. Закаливание.	1 ч	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.	3,5,6,7
		Способы физкультурной деятельности Самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	В процессе урока	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	2,3,5,6
		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям упражнений.		Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные	2,3,5,6

				отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдения.	
		Оценка эффективности занятий физической культурой.		Самостоятельно осваивать	2,3,5,6
Физическое совершенствовани	98 ч				
		Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	2,3,5,6
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». (Приказ № 609)	В процессе урока	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	2,3,5,6
		Лёгкая атлетика Беговые упражнения История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	17 6 ч	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	1,2,5,6,8

				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	6 ч	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	5,6
		Метание. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	5 ч	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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
Кроссовая подготовка	6 ч	Бег равномерный. Длительный бег. Кросс, ходьба, бег с препятствиями	6 ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. Дают оценку погодным условиям к подготовке к уроку на свежем воздухе. Познавательные: усваивать основные понятия и термины в беге, описывать и осваивать технику беговых упражнений на длинную	5,6

				<p>дистанцию, выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные: уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	
		<p>Спортивные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры</p>	<p>32ч 10 ч</p>	<p>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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>3,4,5,6,8</p>
		<p>Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар. Освоение тактики. Овладение игрой</p>	<p>10 ч</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>	<p>3,4,5,6,8</p>

				средство активного отдыха. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков. Освоение тактики игры. Овладение игрой.	6 ч	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях гандболом. 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. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	2,3,5,6,8
		Футбол. Овладевают и осваивают технику передвижений, ведение мяча удары по мячу. Освоение тактики игры	6 ч	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и	2,3,5,6,8

				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.	
		Гимнастика с основами акробатики <i>Организующие команды и приемы</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	9 ч 1 ч	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, четко выполняют строевые приёмы	3,4,6,8
		<i>Акробатические упражнения</i> Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	3 ч	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		<i>Снарядная гимнастика</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	3 ч	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,6
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	2 ч	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	4,6
		Самбо Развитие Самбо в России Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	34 ч	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь	5,6,8

		Самостраховки. Перекаты. Падение на спину перекатом через партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: Бросок захватом руки и одноименной голени. Задняя подножка		активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь самоопределиваться с заданием и принять решение по его выполнению.	
--	--	---	--	--	--

<i>Класс 6 (102 часа по 3 часа в неделю)</i>					
<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Физическая культура как область знаний	4 ч	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2 ч	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1,2,3
		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1 ч	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.	1,2,3
		Режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки их значения для профилактики утомления. Закаливание.	1 ч	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.	3,5,6,7
Способы физической деятельности	В проц ессе урока	Самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих	3,5,6,7

		площадки).		занятий	
		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям упражнений.		Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдения.	2,3,5,6
		Оценка эффективности занятий физической культурой.		Самостоятельно осваивать	2,3,5,6
Физическое совершенствование	98 ч	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения	в процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	2,3,5,6
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». (Приказ № 609)	в процессе урока	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	2,3,5,6
		Лёгкая атлетика Беговые упражнения Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	17 ч 6 ч	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 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 ее по частоте сердечных	1,2,5,6,8

				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	6 ч	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	5,6
		Метание Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	5 ч	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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Кроссовая подготовка Бег равномерный. Длительный бег. Кросс, ходьба, бег с препятствиями	6 ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. Дают оценку погодным условиям к подготовке к уроку на свежем воздухе. Познавательные: усваивать основные понятия и термины в беге, описывать и осваивать технику беговых упражнений на длинную дистанцию, выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные: уметь планировать, контролировать и	4,5,6,8

				оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
		Спортивные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры	32 ч 10 ч	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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,4,5,6,8
		Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар. Освоение тактики. Овладение игрой	10 ч	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	3,4,5,6,8
		Гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и	6 ч	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают	3,4,5,6,8

		<p>стойки. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков. Освоение тактики игры. Овладение игрой.</p>		<p>основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях гандболом. 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. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	
		<p>Футбол. Овладевают и осваивают технику передвижений, ведение мяча удары по мячу. Освоение тактики игры</p>	6 ч	<p>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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, 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.</p>	3,4,5,6,8
		<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	9 ч	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений</p>	3,4,6,8

		Организирующие команды и приемы Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1 ч	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	
		Акробатические упражнения Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	6 ч	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		Снарядная гимнастика 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. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	3 ч	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,6
		Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	2 ч	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	4,6
		Самбо Развитие Самбо в России Требования к технике безопасности на уроках Самбо . Самостраховки. Перекаты. Падение на спину перекатом через партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: Бросок захватом руки и одноименной голени. Задняя подножка	34 ч	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь самоопределился с заданием и принять решение по	5,6,8

его выполнению.

<i>Класс 7 (102 часа по 3 часа в неделю)</i>					
<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Физическая культура как область знаний	4	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.	1 ч	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	1,2,3
		Физическая подготовка. Правила самостоятельного тестирования. (Учебник стр.205) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	2 ч	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.	3,5,6,7
		Здоровье и здоровый образ жизни Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1 ч	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	3,5,6,7,8
Способы физкультурной деятельности	В проц ессе	Самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической	3,5,6,7

	урока	площадки).		нагрузкой во время этих занятий	
		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям упражнений.		Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдения.	3,5,6,7
		Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.		Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	3,5,6,7
Физическое совершенствование	98 ч				
		Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.	в процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	2,3,5,6
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	в процессе урока	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	2,3,5,6
		Лёгкая атлетика Беговые упражнения Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	17 ч 6 ч	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	1,2,5,6,8

				беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту	6 ч	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	5,6
		Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	5 ч	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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Кроссовая подготовка Бег равномерный Длительный бег Кросс,	6 ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.	4,5,6,4

		ходьба, бег с препятствиями		применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. Дают оценку погодным условиям к подготовке к уроку на свежем воздухе. Познавательные: усваивать основные понятия и термины в беге, описывать и осваивать технику беговых упражнений на длинную дистанцию, выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные: уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
		Спортивные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры.	32 ч 10 ч	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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,4,5,6,8
		Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар Освоение тактики игры. Овладение игрой	10 ч	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	3,4,5,6,8

				<p>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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
		<p>Гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков. Освоение тактики игры. Овладение игрой.</p>	6 ч	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях гандболом. 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. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	3,4,5,6,8
		<p>Футбол. Овладевают и осваивают технику передвижений, ведение мяча удары по мячу. Освоение тактики игры</p>	6 ч	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при</p>	3,4,5,6,8

				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. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
		Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	9 ч 1 ч	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.	3,4,6,8
		Акробатические упражнения Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат	3ч	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		Снарядная гимнастика Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в	3 ч	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,6

		ширину, высота 105—110 см)			
		Гимнастические упражнения прикладного характера Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	2 ч	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	4,6
		Самбо Развитие Самбо в России. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Совершенствование самостраховки из различных и.п. Задняя подножка. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечка(варианты). Тренировочные схватки по заданию.	34 ч	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.	5,6,8

Класс 8 (102 часа по 3 часа в неделю)					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний	4 ч	Физическая культура и олимпийское движение в России.(Учебник В.И.Лях стр.79) Основные направления развития физической культуры в современном	1 ч	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен	1,2,3

		обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.		советский период развития олимпийского движения в России закона «О физической культуре и спорте»	
		Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Адаптивная физическая культура. (Учебник В.И.Лях стр.56)	2 ч	Определяют задачи и содержание спортивной подготовки. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов комплекса ГТО. Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	1,2,6,7,8
		Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. (Учебник В.И.Лях стр.8) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1 ч	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	5,6,7,8
Способы физкультурной деятельности	В проц ессе урока	Планирование занятий физической культурой.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3,5,6,8
		Выбирайте виды спорта.		Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	2,6,7,8
		Основы обучения и самообучения двигательным действиям.		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	2,6,7,8
Физическое совершенствовани	98 ч				
		Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений утренней зарядки,	в проце ссе	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	5,6,8

		физкультминутки и физкультпаузы. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.	урока		
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». (Приказ № 609 от 23.06.2015г.)	в процессе урока	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	2,6,7,8
		Лёгкая атлетика Беговые упражнения Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	17 ч 6 ч	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. 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	1,2,5,6,8
		Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	6 ч	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые	5,6

				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	
		Метание. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх	5 ч	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	5,6
		Кроссовая подготовка Бег равномерный. Длительный бег. Кросс, ходьба, бег с препятствиями	6 ч	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	5,6,7,8
		Спортивные игры Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, тактики игры	32 ч 10 ч	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	3,4,5,6,8

				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар Освоение тактики игры. Овладение игрой	10 ч	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,4,5,6,8
		Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча Совершенствование техники движений Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок Совершенствование индивидуальной техники защиты Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите	6 ч	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях гандболом. 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	3,4,5,6,8

		через «заслон». Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.		процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
		Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, удары по мячу. Освоение тактики игры	6 ч	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, 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.	3,4,5,6,8
		Гимнастика с элементами акробатики <i>Организующие команды и приемы</i> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево Совершенствование двигательных способностей	9 ч 1 ч	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.	3,4,6,8
		<i>Акробатические упражнения</i> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок;	3 ч	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6

		стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.			
		Снарядная гимнастика Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	3 ч	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,6
		Гимнастические упражнения прикладного характера Совершенствование кондиционных способностей Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости Совершенствование скоростно-силовых способностей Совершенствование способностей двигательных	2 ч	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	4,6
		Самбо Развитие Самбо в России. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Совершенствование самостраховки из различных и.п. Задняя подножка. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечка(варианты). Рычаг руки противнику. Ущемление ахиллова сухожилия. Тренировочные схватки по заданию.	34 ч	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.	5,6,8
Класс 9 (102 часа по 3 часа в неделю)					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной

					<i>деятельность</i> <i>и</i>
Физическая культура как область знаний	4 ч	История возникновения и развития физической культуры. (Учебник В.И.Лях стр.67) Олимпиады современности. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	1 ч	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	1,2,3
		Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2 ч	Определяют задачи и содержание спортивной подготовки. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов комплекса ГТО. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	1,2,6,8
		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1 ч	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	3,5,6,8
		Способы физкультур-ной деятельности Профессионально-прикладная физическая подготовка.	В процессе урока	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	2,3,5,6
		Личная гигиена в процессе занятий		Продолжают усваивать основные гигиенические	2,3,5,6

		физическими упражнениями		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. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур	
		Психические процессы в обучении двигательным действиям.		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	2,3,5,6
Физическое совершенствование	98 ч				
	в процессе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.		Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	4,6
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». (Приказ № 609 от 23.06.2015г.)	в процессе урока	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	4,6

	<p>Лёгкая атлетика <i>Беговые упражнения</i> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>17 ч 6 ч</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>3,4,6,8</p>
	<p><i>Прыжковые упражнения</i> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>6 ч</p>	<p>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</p>	<p>5,6</p>
	<p><i>Метание.</i> 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</p>	<p>5 ч</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение</p>	<p>5,6</p>

		заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх		метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка Бег равномерный Длительный бег Кросс, ходьба, бег с препятствиями	6 ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. применять правила подбора одежды для занятий по кроссовой подготовке. Дают оценку погодным условиям к подготовке к уроку на свежем воздухе. Познавательные: усваивать основные понятия и термины в беге, описывать и осваивать технику беговых упражнений на длинную дистанцию, выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Регулятивные: уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	5,6
		Спортивные игры Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, тактики игры	32 ч 10 ч	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации 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 тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	3,4,5,6

				процессе игровой деятельности	
		Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар Освоение тактики игры. Овладение игрой	10 ч	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,4,5,6
		Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча Совершенствование техники движений Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок Совершенствование индивидуальной техники защиты Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	6 ч	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях гандболом. 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. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	3,4,5,6

				управлять своими эмоциями.	
		Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, удары по мячу. Освоение тактики игры	6 ч	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, 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.	3,4,5,6
		Гимнастика с основами акробатики <i>Организирующие команды и приемы</i> 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 Совершенствование двигательных способностей	9 ч 1 ч	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.	3,4,6,8
		<i>Акробатические упражнения</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	3ч	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		<i>Снарядная гимнастика</i> Мальчики: подъём	3 ч	Описывают технику данных упражнений.	4,6

		переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)		Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
		Гимнастические упражнения прикладного характера Совершенствование кондиционных способностей Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости Совершенствование скоростно-силовых способностей Совершенствование способностей двигательных	2 ч	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.	4,6
		Самбо Развитие Самбо в России. Правила техники безопасности во время занятий самбо. Совершенствование самостраховки из различных и.п. Задняя подножка. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечка(варианты). Рычаг руки противнику. Ущемление ахиллова сухожилия. Тренировочные схватки по заданию.	34 ч	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь самоопределился с заданием и принять решение по его выполнению.	5,6,8

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей

физической культуры

от _____ № _____

руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ / _____ /