

**Краснодарский край**  
**муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 10**  
**им. Героя Советского Союза Т.П. Северова г. Туапсе**  
**муниципального образования Туапсинский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол №1  
от 31 августа 2021 года  
председатель Н.Н. Шерстова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<i>По</i>	<u><i>физической культуре</i></u>
<i>Уровень образования</i>	<u><i>основное общее образование 5-9 класс</i></u>
<i>Количество часов</i>	<u><i>374 (2 часа в неделю 5-8 классы</i></u> <u><i>и 3 часа - 9 классы)</i></u>
<i>Учителя</i>	<u><i>Елхова Галина Анатольевна</i></u> <u><i>Злобин Сергей Юрьевич</i></u>

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Приказом министерства образования, науки молодежной политики Краснодарского края от 10.06.2021 № 1930 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2021-2022 учебном году», предметной линией учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха - М, «Просвещение», 2020 год.

## 1. Планируемые результаты освоения ребёнком учебного курса

### Личностные результаты освоения программы курса

#### - В части Патриотического воспитания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

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

#### ***Метапредметные результаты:***

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

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

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  
анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  
видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  
оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;  
управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;  
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;  
организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;  
бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;  
организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

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

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

### ***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### ***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **2. Содержание учебного курса**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных

раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

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

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические

упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами



организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

*Во-первых*, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин.), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения обще-развивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
  - 1) гибкость, координация движений, быстрота;
  - 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
  - 3) выносливость (общая и специальная).

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

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

### **5 класс**

#### ***Естественные основы***

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

#### ***Социально-психологические основы***

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

#### ***Культурно-исторические основы***

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

#### ***Приемы закаливания***

Воздушные ванны. Правила и дозировка.

#### ***Способы самоконтроля***

Приемы определения самочувствия.

### **6 класс**

#### ***Естественные основы***

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

#### ***Социально-психологические основы***

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

### ***Культурно-исторические основы***

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

#### ***Приемы закаливания***

Солнечные ванны. Правила и дозировка.

#### ***Способы самоконтроля***

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

### **7 класс**

#### ***Естественные основы***

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

#### ***Социально-психологические основы***

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

#### ***Культурно-исторические основы***

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

#### ***Приемы закаливания***

Самомассаж. Правила и дозировка.

#### ***Способы самоконтроля***

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

### **8 класс**

#### ***Естественные основы***

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

#### ***Социально-психологические основы***

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

#### ***Культурно-исторические основы***

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

#### ***Приемы закаливания***

Водные процедуры. Правила и дозировка.

#### ***Способы самоконтроля***

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

### **9 класс**

#### ***Естественные основы***

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### ***Социально-психологические основы***

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

### ***Культурно-исторические основы***

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

### ***Приемы закаливания***

Водные процедуры. Правила и дозировка.

### ***Способы самоконтроля***

Релаксация (общие представления).

## **Спортивные игры**

### **5 - 9 класс**

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

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **5 - 9 класс**

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

## **Легкая атлетика**

### **5 - 9 класс**

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

## **Элементы единоборств**

### **8 - 9 класс**

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

## **Практическая часть**

### **5 класс**

## **Спортивные игры**

### ***Баскетбол***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча

и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

#### **Ловля и передача мяча.**

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

#### **Техника ведения мяча.**

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

#### **Техника бросков мяча.**

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

#### **Индивидуальная техника защиты.**

Вырывание и выбивание мяча.

#### **Техника перемещений, владения мячом.**

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

#### **Тактика игры.**

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

#### **Овладение игрой.**

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

### ***Волейбол***

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

#### **Техника приема и передач мяча.**

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

#### **Техника подачи мяча.**

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

#### **Техника прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

#### **Техники владения мячом.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

#### **Тактика игры.**

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

### **Овладение игрой.**

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

### **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

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

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **Строевые упражнения.**

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

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

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

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

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

### **Акробатические упражнения.**

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

### **Висы и упоры.**

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

*Девочки:* смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

### **Лазанье.**

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

### **Опорные прыжки.**

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

### **Равновесие.**

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

### **Легкая атлетика**

#### **Техника спринтерского бега.**

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

#### **Техника длительного бега.**

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

#### **Техника прыжка в длину.**

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

#### **Техника прыжка в высоту.**

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

#### **Техника метания малого мяча.**

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

#### **Развитие выносливости.**

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

#### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

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

#### **Развитие скоростных и координационных способностей.**

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

### **6 класс**

### **Спортивные игры**

#### ***Баскетбол***

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

#### **Ловля и передача мяча.**

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

#### **Техника ведения мяча.**

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

#### **Техника бросков мяча.**

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

#### **Индивидуальная техника защиты.**

Вырывание и выбивание мяча.

#### **Техника перемещений, владения мячом.**

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

#### **Тактика игры.**

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

#### **Овладение игрой.**

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

### ***Волейбол***

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

#### **Техника приема и передач мяча.**

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

#### **Техника подачи мяча.**

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

#### **Техника прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

#### **Техники владения мячом.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

#### **Тактика игры.**

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

#### **Овладение игрой.**

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

#### **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка,



подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Строевые упражнения.**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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

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

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

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

#### **Акробатические упражнения.**

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

#### **Висы и упоры.**

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

#### **Лазанье.**

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

#### **Опорные прыжки.**

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

#### **Равновесие.**

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

### **Легкая атлетика**

#### **Техника спринтерского бега.**

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

#### **Техника длительного бега.**

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

#### **Техника прыжка в длину.**

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

#### **Техника прыжка в высоту.**

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

#### **Техника метания малого мяча.**

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

**Развитие выносливости.**

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

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

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

**Развитие скоростных и координационных способностей.**

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

**7 класс**

**Спортивные игры**

***Баскетбол***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

**Ловля и передача мяча.**

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

**Техника ведения мяча.**

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

**Техника бросков мяча.**

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

**Индивидуальная техника защиты.**

Перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом.**

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

**Тактика игры.**

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

### **Овладение игрой.**

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

## ***Волейбол***

### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

### **Техника приема и передач мяча.**

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

### **Техника подачи мяча.**

Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

### **Техника прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

### **Техники владения мячом.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **Тактика игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

### **Овладение игрой.**

Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **Строевые упражнения.**

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

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

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

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

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

#### **Акробатические упражнения.**

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

*Девочки:* кувырок назад в полу-шпагат.

#### **Висы и упоры.**

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

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

#### **Лазанье.**

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

#### **Опорные прыжки.**

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

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

#### **Равновесие.**

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

### **Легкая атлетика**

#### **Техника спринтерского бега.**

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

#### **Техника длительного бега.**

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

#### **Техника прыжка в длину.**

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

#### **Техника прыжка в высоту.**

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

#### **Техника метания малого мяча.**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 10 - 12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.

#### **Развитие выносливости.**

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

#### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

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

#### **Развитие скоростных и координационных способностей.**

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

### **Элементы единоборств**

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

## **8 класс**

### **Спортивные игры**

#### ***Баскетбол***

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

#### **Ловля и передача мяча.**

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

#### **Техника ведения мяча.**

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

#### **Техника бросков мяча.**

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

#### **Индивидуальная техника защиты.**

Перехват мяча.

#### **Техника перемещений, владения мячом.**

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

#### **Тактика игры.**

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

#### **Овладение игрой.**

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

#### ***Волейбол***

#### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

### **Техника приема и передач мяча.**

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

### **Техника подачи мяча.**

Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

### **Техника прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

### **Техники владения мячом.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **Тактика игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

### **Овладение игрой.**

Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

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

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **Строевые упражнения.**

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

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

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

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

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

### **Акробатические упражнения.**

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

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

### **Висы и упоры.**

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

*Девочки:* из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

### **Лазанье.**

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

### **Опорные прыжки.**

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

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

### **Равновесие.**

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

## **Легкая атлетика**

### **Техника спринтерского бега.**

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

### **Техника длительного бега.**

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

### **Техника прыжка в длину.**

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

### **Техника прыжка в высоту.**

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

### **Техника метания малого мяча.**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.): *девушки* - с расстояния 12 – 14 м., *юноши* - до 16 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.

### **Развитие выносливости.**

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

### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

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

### **Развитие скоростных и координационных способностей.**

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

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

### **Элементы единоборств**

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

## **9 класс**

### **Спортивные игры**

#### ***Баскетбол***

##### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

##### **Ловля и передача мяча.**

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

##### **Техника ведения мяча.**

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

##### **Техника бросков мяча.**

Броски одной и двумя руками в прыжке.

##### **Индивидуальная техника защиты.**

Перехват мяча.

##### **Техника перемещений, владения мячом.**

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

##### **Тактика игры.**

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

##### **Овладение игрой.**

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

#### ***Волейбол***

##### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек**

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

##### **Техника приема и передач мяча.**

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

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



### **Техника прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

### **Техники владения мячом.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **Тактика игры.**

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

### **Овладение игрой.**

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

Игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 сек. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **Строевые упражнения.**

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

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

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

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

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

### **Акробатические упражнения.**

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

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

### **Висы и упоры.**

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

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

## **Лазанье.**

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

## **Опорные прыжки.**

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

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

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

## **Легкая атлетика**

### **Техника спринтерского бега.**

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

### **Техника длительного бега.**

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

### **Техника прыжка в длину.**

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

### **Техника прыжка в высоту.**

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

### **Техника метания малого мяча.**

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

### **Развитие выносливости.**

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

### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

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

### **Развитие скоростных и координационных способностей.**

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

## **Элементы единоборств**

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

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)**

№	Вид программного материала	Количество часов
---	----------------------------	------------------

		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	32	32	28	26	48
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	18
4	Спортивные игры	24	24	24	24	27
4.1	<i>Волейбол</i>	8	8	10	12	12
4.2	<i>Баскетбол</i>	16	16	14	12	15
5	Элементы единоборств	-	-	4	6	9
Итого:		68	68	68	68	102

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

<b>Класс 5-7</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<b>В процессе урока</b>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>

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

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

					<p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
Легкая атлетика	90	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i>  <b>5 класс</b>  История лёгкой атлетики.  Высокий старт от 10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м.  Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м.</p>	3	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p>
		<p><b>6 класс</b>  Высокий старт от 15 до 30 м.  Бег с ускорением от 30 до 50 м.  Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м.</p>	3	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p>
		<p><b>7 класс</b>  Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м.</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>

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



				<p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i>  <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i>  <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>  <b>5 класс</b>  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  <b>6 класс</b>  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  <b>7 класс</b>  Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>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.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i>    <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i>    <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i>    <i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i>    <i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i>    <i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i>  <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i>  <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>  <b>5 класс</b>  Метание теннисного мяча с</p>	<p>11</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i>    <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p>

	<p>места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на</p>	<p>11</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
--	---	-----------	--	---

	<p>дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. 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.</p>	6		
	<p><b>5 классы</b></p> <p><b>6 классы</b></p> <p><b>7 классы</b></p> <p>Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	3 3 3	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	

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

	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>		<p>систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	
	<p><b>5 классы</b> <b>6 классы</b> <b>7 классы</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному</i></p>

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

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

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



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

	100-115 см.). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).			
	<i>Освоение акробатических упражнений</i> <b>5 класс</b> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. <b>6 класс</b> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. <b>7 класс</b> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1  1  1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Гражданское воспитание.</i>  <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i>  <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i>  <i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i>  <i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i>  <i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i>
	<b>5 класс</b> <b>6 класс</b> <b>7 класс</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с	2 2 2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Гражданское воспитание.</i>  <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i>

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

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

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

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

<b>Волейбол</b>	<b>30</b>	<b>5 класс</b> <b>6 класс</b> <b>7 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Гражданское воспитание.</i>  <i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i>  <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i>  <i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i>  <i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i>  <i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i>
		<b>5 класс</b> <b>6 класс</b> <b>7 класс</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		<b>5 класс</b> Игра по упрощённым	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	

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



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

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

				<p><i>детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><b>5 класс</b> <b>6 класс</b> <b>7 класс</b></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><b>5 класс</b> <b>6 класс</b></p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в</p>	

	<p><b>7 класс</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	1	<p>самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	---	---	--	--

<b>Баскетбол</b>	<b>34</b>	<p><b>5 класс</b> <b>6 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i> <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i> <i>Экологическое воспитание.</i></p>
		<p><b>5 класс</b> <b>6 класс</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
	<p><b>8 класс</b> <b>9 класс</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

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

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

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

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



	<p><b>8 класс</b>  <b>9 класс</b>  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>2 2</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.  Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i>  <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i>  <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><b>9 класс</b>  Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>2</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	

	<p><b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
	<p><b>9 класс</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	2	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>

		<p><b>8 класс</b>  <b>9 класс</b>  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>1  1</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i>  <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i>  <i>Экологическое воспитание.</i></p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>8 класс</b>  Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  <b>9 класс</b>  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	<p>1  1</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p>	

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



	<p><b>8 класс</b>  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b>  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i>  <i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i>  <i>Экологическое воспитание.</i></p>
	<p><b>8 класс</b>  <b>9 класс</b>  Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>2</p> <p>5</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	

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

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



Легкая атлетика	72	<p><b>8 класс</b>  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.), (девушки — с расстояния 12-14 м., юноши — до 16 м.). Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх.</p>	6	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Гражданское воспитание.</i></p> <p><i>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</i></p> <p><i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.</i></p> <p><i>Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).</i></p> <p><i>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</i></p> <p><i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</i></p> <p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.</i></p> <p><i>Экологическое воспитание.</i></p>
		<p><b>9 класс</b>  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м.) с расстояния (юноши — до 18 м., девушки — 12-14 м.), Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг., девушки - 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд - вверх.</p>	6		

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

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

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

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

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей эстетического и  
общетехнического циклов предметов  
от 31 августа 2021 года № 1  
Кошелева М.Н.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМР  
Григорян А.В.  
от 31 августа 2021 года