

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования администрации города Кирова

МБОУ ООШ № 7 г. Кирова

ПРИНЯТО

Руководитель МО ХЕЦ

Кетова Н.Г.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Бондаренко Е.Л.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Киров 2023

Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучающихся уровня начального общего образования общеобразовательной школы.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся уровня начального общего образования составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785) с учетом приказа «О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся» №712 от 11.12.2020г.
с учетом:
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. №1/15).
4. Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)
5. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021, № 115).

Основная задача реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- Укрепление здоровья,
- содействие гармоничному физическому,
- нравственному и социальному развитию,
- успешному обучению,
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры,

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Согласно программы воспитания, **общая цель воспитания** – личностное развитие школьников проявляющееся:

1. в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
2. в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Согласно программы воспитания для детей подросткового возраста *на уровне основного общего образования приоритетом* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
 - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
 - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
 - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» можно взять из содержания основной образовательной программы НОО. Если в образовательной организации в ООП НОО не включено содержание данного предмета, то учитель имеет право брать содержание из Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций.

Представленное содержание составлено на основе содержания Примерной ООП НОО.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Модуль «Школьный урок» программы воспитания предполагает интеграцию с учебным предметом через воспитательный потенциал урока.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает ориентироваться на целевые приоритеты:

- 1) установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- 2) побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- 3) привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- 4) использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- 5) применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- 6) включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- 7) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- 8) инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
---	----------------------	---------------------

1.	Знания о физической культуре	<p>История возникновения и развития физической культуры.</p> <p>Физическая культура и Олимпийское движение в России.</p> <p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	

3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i></p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p><i>Упражнение на брусках.</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на развитие выносливости,</p>

		<p>быстроты, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3кг.).</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
<p>3.3</p>	<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах:</p> <p>попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>

3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</p>

		способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общездоровья физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тематическое планирование
5 класс (2 часа в неделю)**

№ урока	Период	Раздел, тема	Модуль воспитательной программы «Школьный»	Кол-во часов
----------------	---------------	---------------------	---	---------------------

			урок»	
		Введение		
1	1 нед сен	Занятия по легкой атлетике		
		Страницы истории развития Олимпийских игр древности		
2	2 нед сен	Бег 60 м		
3	2 нед сен	Прыжок в длину с места		
4	3 нед сен	Метание малого мяча		
5	3 нед сен	Беговые и прыжковые упражнения в утренней гимнастике и на самостоятельных занятиях		
6	4 нед сен	Развитие скоростно-силовых способностей		
7	4 нед сен	Режим дня и его основное содержание		
		Баскетбол		
8	5 нед сен	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила соревнований по баскетболу, стойки		
9	5 нед сен	Правила Соревнований по баскетболу Стойки, перемещения баскетболиста. Ведение мяча.		
		Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча, передачи, броски.		
10	2 нед окт	Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
11	2 нед окт	Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
		Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
12	3 нед окт	Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
13	3 нед	Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча ,		

	окт	остановки, передачи, броски.		
14	4 нед окт	Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
15	4 нед окт	Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
16	5 нед окт	Ведение мяча , остановки, передачи, броски.		
17	5 нед окт	Гимнастика с основами акробатики		
18	2 нед нояб	Строевые упражнения		
19	2 нед нояб	Висы		
20	3 нед нояб	Тестирование подтягивания в висе		
21	3 нед нояб	Тестирование отжиманий		
22	4 нед нояб	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке		
23	4 нед нояб	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		
24	5 нед нояб	Круговая тренировка		
25	1 нед дек	Опорный прыжок		
26	2 нед дек	Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'		
27	2 нед дек	Кувырок вперед		
28	3 нед дек	Кувырок назад		
29	3 нед дек	Стойка на лопатках		

30	4 нед дек	Мост из положения лежа		
31	4 нед дек	Тестирование наклона вперед из положения сидя		
32	5 нед дек	Лыжная подготовка		
33	5 нед дек	Строевые упражнения с лыжами в руках		
34	2 нед янв	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
35	2 нед янв	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
36	3 нед янв	Попеременный двухшажный ход		
37	3 нед янв	Попеременный двухшажный ход		
		Одновременный бесшажный ход		
38	4 нед янв	Одновременный бесшажный ход		
39	4 нед янв	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход		
40	5 нед янв	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход		
41	1 нед февр	Одновременный двухшажный ход		
42	2 нед февр	Одновременный двухшажный ход		
43	2 нед февр	Одновременный двухшажный ход		
44	3 нед февр	Одновременный двухшажный ход		
45	3 нед февр	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах		

46	5 нед февр	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
47	1 нед мар	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
48	2 нед мар	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах		
49	2 нед мар	Контрольный урок по лыжной подготовке		
		Подвижные игры (Волейбол)		
50	3 нед мар	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.		
51	3 нед мар	Стойки игрока. Перемещения в стойке.		
52	5 нед мар	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
53	5 нед мар	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед		
54	2 нед апр	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой		
55	2 нед апр	Броски мяча через волейбольную сетку		
56	3 нед апр	Передача мяча сверху через волейбольную сетку		
		Передача мяча сверху через волейбольную сетку		
57	3 нед апр	Нижняя прямая подача		
		Контрольный урок по волейболу		
58	4 нед апр	Легкая атлетика		
		Бег в равномерном темпе		
59	4 нед апр	Бег с преодолением препятствий		
60	5 нед	Бег на 1000 м.		

	апр			
		Спринтерский бег. Бег с ускорением.		
61	5 нед апр	Эстафетный бег		
62	1 нед мая	Прыжок в высоту		
		Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега		
63	2 нед мая			
64	3 нед мая			
65	3 нед мая			
66	4 нед мая			
67	4 нед мая			
68	5 нед мая			
		Итого		68
		В течение года	1. Организация участия школьников в олимпиадах, конкурсах и проектной деятельности 2. Предметные недели	

6 класс 68 часов
(2 часа в неделю)

№ урока	Период	Названия темы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
		Лёгкая атлетика		8
1		Основы знаний о физической культуре 2.Техника безопасности на уроках л/а.	01.01. День знаний. Год науки и техники	1
2		Страницы истории развития Олимпийских игр древности	01.01. Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	1
3		Бег 60 м		1
4		Прыжок в длину с разбега		1
5		Метание малого мяча		1
6		Беговые и прыжковые упражнения в утренней гимнастике и на самостоятельных занятиях		1
7		Прыжки в высоту с разбега (в спортивном зале)		1
8		Развитие физиче-ских ка-честв		1
		Баскетбол		10
9		Техника безопасно-сти на уроках баскетбо-ла. Правила соревно-ваний по баскетболу Стойки, переме-щения бас-кетболи-ста. Веду-ние мяча.		1
10		Правила соревно-ваний по баскетболу Стойки, переме-щения бас-кетболи-ста. Веду-ние мяча.		1
11		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, пе-редачи, броски		1
12		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
13		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
14		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
15		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
16		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
17		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
18		Правила соревно-ваний по баскетбо-лу. Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		1
		Ведение мяча, ос-тановка, передачи, броски		14
19		Гимнастика с основами акробатики		1
20		Техника безопасно-сти на уроках гимнасти-ки. пере-строения, комбина-ции на		1

		снарядах. Развитие скоростно-силовых способностей		
21		Техника безопасности на уроках гимнастики. пере-строения, комбина-ции на снарРежим дня и его основное содержание		1
22		ОРК, пе-рестрое-ния, ком-бинации на снаря-дах, лаза-нье по ка-нату. Гимнастические упражнения в режиме дня школьника	16.11 Всероссийский урок «История самбо»	1
23		ОРК, пе-рестрое-ния, ком-бинации на снаря-дах, лаза-нье по ка-нату. Организующие команды и приёмы		1
24		ОРК, пе-рестрое-ния, ком-бинации на снаря-дах, лаза-нье по ка-нату. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов		1
25		ОРК, пе-рестрое-ния, ком-бинации на снаря-дах, прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине		1
26		Гимнасти-ка с осно-вами ак-робатики. ОРК, пе-рестрое-ния, ком-бинации на снаря-дах, прыжки.		1
27		Опорные прыжки		1
28		. Комбинации из разученных упражнений (упор присев, перекаты в группировке, мост, кувырок вперёд, ку-вырок назад, стойка на лопатках		1
29		Основы знаний по гимнастике. Подвижные игры и эстафеты с элементами ранее изученных упражнений по гимнастике («Сильные, смелые, ловкие, умелые»). «Челночный» бег для развития координационных способностей		4
30		Страницы истории развития Олимпийских игр современности		1
31		Презентация «Исто-рия развития Олим-пийских игр совре-менности». Требова-ния безопасного по-ведения на уроке. Игры и эстафеты с элементами видов спорта		1
32		Волейбол:		1
		Правила техники безопасности на уроке волейбола. Требования к одежде и обуви для занятий волейболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (волейбол). Игра «пионербол»		16
33		Ознакомление с историей волейбола. История развития мирового волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Подвижная игра «Свеча»		1
34		История волейбола на Олимпийских играх. Передачи мяча в парах и тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Пасовка		1

		волейболиста», «Точно водящему»		
35		Упражнения в парах с мячом. Приём мяча снизу. Комплекс упражнений для развития координационных и скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто точнее?». Домашнее задание (придумать игру с мячом и составить комплекс для разминки с мячом)		1
36		Игровые задания с мячом. Стойка игрока. Передачи над собой. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Игра «Пионербол» (мини-волейбол) по упрощённым правилам		1
37		История волейбола в России. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м оВолейбол: упражнения для разминки, игровые задания		1
38		Эстафеты для развития координационных и скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Снайперы». Мини-волейбол по упрощённым правилам		1
39		История волейбола в регионе. Основные правила игры в волейбол. Упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ногВолейбол: прямой нападающий удар		1
40		Волейбол: техника владения мячом		1
41		Волейбол как спортивная игра		1
42		Современные Олимпийские игры	08.02 День российской науки	1
43		Лыжные гонки		1
44		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви, лыжному инвентарю на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении. Подвижная игра с элементами лыжных ходов «Пройди и не задень»		1
45		История лыжного спорта в регионе. Правила безопасности на уроке лыжной подготовки. Подводящие упражнения на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ходПопеременный двухшажный ход		1
46		Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой стойке. Подъём полу-ёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 кмОдновременный бесшажный ход		1
47		Спуск в низкой стойке. Подъём полу-ёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 кмОдновременный бесшажный ход		1
48		Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой, средней и высокой стойках. Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1-2 км		1
		Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Подвижные игры «Вызов номеров», «Догони свою пару», «Солнышко», «Кто быстрее». Эстафеты смешанные,		4

		командные, в парах, без палок Спуски и подъёмы		
49		. Поворот переступанием при изменении направления при движении по пересечённой местности попеременным двухшажным ходом. Поворот переступанием при спуске со склона в основной стойке лыжника		1
50		Правила лыжных соревнований. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж. Эстафета 4x100 м. Подвижная игра «Возьми крепость!» Подвижные игры и эстафеты на лыжах		1
51		Самостоятельные занятия по лыжной подготовке. Личная гигиена при занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж на месте и в движении. Спуски в разных стойках. Подъём ёлочкой. Эстафеты		1
52		Правила лыжных соревнований. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж. Эстафета 4x100 м. Подвижная игра «Возьми крепость» Поворот переступанием		1
53		. Подвижные игры «Вызов номеров», «Догони свою пару», «Солнышко», «Кто быстрее». Эстафеты смешанные, командные, в парах, без палок Правила самостоятельного выполнения упражнений и игр на лыжне		8
54		Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 3 км		1
55		Баскетбол		1
56		Правила техники безопасности на уроке баскетбола. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол)		1
57		История развития мирового баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока лицом вперёд. Правила безопасного перемещения в стойке игрока. Подвижные игры «Числа» и «Цепочка» Стойки и перемещения игрока		1
58		История баскетбола на Олимпийских играх. Правила игры в баскетбол (пробежка). Комплекс глазодвигательной гимнастики с мячом. Упражнения в парах, ловля и передача мяча на месте и в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра		1
59		. Игры и эстафеты с мячом для развития скоростно-силовых качеств. Баскетбол по упрощённым правилам (двойное ведение) Остановки двумя шагами и прыжком		1
60		История развития баскетбола. Ведение мяча в движении с различной скоростью и высотой		1

		отскока мяча; Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и баскетбола для развития координационных способностей. Правила баскетбола (пробежка, двойное ведение,		
61		Комплекс упражнений утренней гимнастики		1
		Создать презентацию : "В здоровом теле-здоровый дух"		8
62		Техника владения мячом Баскетбол		1
63		Лёгкая атлетика		1
64	2 нед мая	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»	09.05 День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	1
65	3 нед мая	Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Кузнечики»		1
66	3 нед мая	Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»		1
67	4 нед мая	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении бега. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты		1
68	4 нед мая	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик» Описывать		1
		Правила соревнований в беге на 1000 м. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития силы		1
		Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние		1
				68
			1. Организация участия школьников в олимпиадах, конкурсах и проектной деятельности 2. Предметные недели	

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к</p>

			выполнению НОРМАТИВОВ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению НОРМАТИВОВ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.</i>

			Подъемы, спуски, повороты, торможения
4.1	Гимнастика с основами акробатики	12	<ul style="list-style-type: none"> - Организующие команды и приёмы. - Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. - Общеразвивающие 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. - Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. - Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. - Прыжки со скакалкой. - Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. - Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. - Равновесие. - Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. - Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки). - Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

4.2	Легкая атлетика	16	<ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения, прыжковые упражнения. - 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 30, 60 м. - Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 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 (1 x 1 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
4.3	Лыжные гонки	12	<ul style="list-style-type: none"> - Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. - Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

			<p>Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила соревнований по лыжным гонкам. - Основные средства восстановления. - Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. - Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. - Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. - Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. - Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. - Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км. - Упражнения специальной физической и технической подготовки
4.4	Волейбол	12	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках волейбола. - 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 передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. - Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через

			<p>сетку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
4.5	Баскетбол	12	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках по баскетболу. - 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 неведущей руками. - 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

			<p>выбивание мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
4.6	Футбол, мини-футбол	5	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках по футболу. - История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. - Технические приемы и тактические действия в футболе. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. - Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты
4.7	Плавание	1	<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при занятии плаванием. - Возникновение плавания. - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.8	Туризм	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение пеших походов. - Требования к бережному отношению к природе

4.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
-----	---	--------------	--

7 класс 68 часов
(2 часа в неделю)

№ урока	Период	Названия темы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
				8
1	1 нед сент	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	01.01. День знаний. Год науки и техники	1
2	1 нед сент	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра	01.01. Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	1
3	2 нед сент	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Подвижные игры		1
4	2 нед сент	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		1
5	3 нед сент	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. Техника безопасности во время прыжка в длину		1
6	3 нед сент	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры		1
7		Прыжок в длину с места, со скакалкой. Контроль за физической нагрузкой. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом		1
8	4 нед сент	Специальные беговые упражнения, спринтерский бег, прыжок в длину. Спортивные игры		1

		Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метание мяча. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры		10
9	4 нед сент	Спортивные игры Волейбол Баскетбол		1
10	5 нед сент	Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивная игра в футбол, волейбол		1
11	5 нед сент	Баскетбол. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловли и передач. Учебная игра		1
12	1 нед окт	Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра		1
13	1 нед окт	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра		1
14	2 нед окт	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. История баскетбола		1
15	2 нед окт	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра		1
16	3 нед окт	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты		1
17	3 нед окт	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты		1
18	4 нед окт	Гимнастика		1
		Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах		14
19	4 нед окт	Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости		1
20	2 нед ноя	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО		1
21	2 нед ноя	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях, опорный прыжок		1
22	3 нед ноя	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусьях (м), (д) контроль, опорный прыжок. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату	16.11 Всероссийский урок «История самбо»	1
23	3 нед	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный		1

	ноя	прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку		
24	4 нед ноя	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		1
25	4 нед ноя	Строевое упражнение. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнение на бревне и перекладине		1
26	1 нед дек	ОРУ с предметом. Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей		1
27	1 нед дек	Самостоятельная работа. Полоса препятствий		1
28	2 нед дек	Самостоятельная работа. Полоса препятствий		1
29	2 нед дек	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО		4
30	4 нед дек	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм		1
31	4 нед дек	Лыжная подготовка		1
32	2 нед янв	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции		1
		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		16
33	2 нед янв	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение		1
34	3 нед янв	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть		1
35	3 нед янв	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход		1
36	4 нед янв	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		1
37	4 нед янв	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		1
38	1 нед фев	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы		1
39	1 нед фев	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъёмы		1
40	2 нед фев	Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть		1

41	2 нед фев	Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		1
42	3 нед фев	Теоретические знания. Использование лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть	08.02 День российской науки	1
43	3 нед фев	Волейбол		1
44	4 нед фев	Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра		1
45	4 нед фев	Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра		1
46	1 нед мар	Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра		1
47	1 нед мар	Технические приемы в волейболе. Подачи. Учебная игра		1
48	2 нед мар	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра		1
		Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра		4
49	2 нед мар	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе		1
50	3 нед мар	Технические действия во время игровых ситуаций. Заполнение протокола соревнований		1
51	3 нед мар	Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра, заполнение протокола		1
52	1 нед апр	Техника владения мячом. Учебная игра		1
53	1 нед апр	Баскетбол		8
54	2 нед апр	Технические действия в баскетболе. Учебная игра		1
55	2 нед апр	Технические действия в баскетболе. Учебная игра		1
56	3 нед апр	Легкая атлетика		1
57	3 нед апр	Знания о физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств		1
58		Прыжок в высоту. Развитие физических качеств		1
59	4 нед	Специальные беговые упражнения. Развитие		1

	апр	физических качеств. История развития Олимпиадного движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча		
60	4 нед апр	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры		1
61	1 нед мая	Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей		1
		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини-футбол и волейбол		8
62	1 нед мая	Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		1
63	2 нед мая	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		1
64	2 нед мая	Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол, волейбол	09.05 День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	1
65	3 нед мая	Спорт и спортивная подготовка. Возникновение плавания. Беговые упражнения. Туристические навыки. Мини-футбол, волейбол		1
66	3 нед мая	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта		1
67	4 нед мая	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Русская игра «Лапта»		1
68	4 нед мая	Техника беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Технические приёмы в футболе		1
		Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм. Спортивные игры. Футбол		1
				1
		ИТОГО		68
		В течение года	1. Организация участия школьников в олимпиадах, конкурсах и проектной деятельности 2. Предметные недели	

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	<p>Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u>	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение</p>

			функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

			<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие 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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>

4.2	Легкая атлетика	16	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>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 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>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 (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>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</p>
4.3	Лыжные гонки	10	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх.</p> <p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного</p>

			<p>скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Спуск прямо и наискось в основной стойке.</p> <p>Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
4.4	Волейбол	12	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
4.5	Баскетбол	12	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов</p>

			<p>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.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>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).</p> <p>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 неведущей руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
4.7	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
4.8	Специальная	Изучается	<p>Упражнения, ориентированные на развитие</p>

	физическая подготовка	в ходе урока	специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
4.9	Футбол, мини-футбол	6	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
4.10	Плавание	1	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.11	Туризм	1	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

8 класс 68 часов

(2 часа в неделю)

№ урока	Период	Названия темы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
		Легкая Атлетика		8
1		Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	01.01. День знаний. Год науки и техники	1
2		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	01.01. Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	1
3		Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры		1
4		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры		1
5		Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		1
6		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		1
7		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		1
8		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		1
		Теоретические знания. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры		10
9		Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры		1
10		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		1
11		Прикладная физическая подготовка		1
12		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»		1
13		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»		1
14		Волейбол		1
15		Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.		1
16		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе		1
17		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи		1

18		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		1
		Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		14
19		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении		1
20		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости		1
21		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра		1
22		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	16.11 Всероссийский урок «История самбо»	1
23		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре		1
24		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре		1
25		Гимнастика с основами акробатики.		1
26		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика-мальчики и девочки. Упражнения на брусках –девочки. Упражнения на перекладине – мальчики. Развитие координационных способностей		1
27		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей		1
28		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Акробатические упражнения		1
29		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Акробатические упражнения		4
30		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусках – девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости		1
31		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей		1
32		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей		1

		История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку		16
33		История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку		1
34		ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		1
35		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки		1
36		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки		1
37		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий		1
38		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий		1
39		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм		1
40		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки). Спортивные и национальные игры		1
41		Лыжная подготовка		1
42		Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	08.02 День российской науки	1
43		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции		1
44		Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		1
45		Официальные правила в лыжном спорте. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение		1
46		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		1
47		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		1
48		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы		1
		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы		4

49		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы		1
50		Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы		1
51		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть		1
52		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть		1
53		Баскетбол.		8
54		Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		1
55		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		1
56		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		1
57		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		1
58		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		1
59		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты		1
60		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты		1
61		Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.		1
		Технические действия в баскетболе. Учебная игра		8
62		Технические действия в баскетболе. Правила соревнований – оценить. Оценить технику штрафного броска		1
63		Технические действия в баскетболе. Правила соревнований – оценить		1
64	2 нед мая	Легкая атлетика	09.05 День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	1
65	3 нед мая	Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		1
66	3 нед мая	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		1
67	4 нед мая	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков		1

68	4 нед мая	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег		1
		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости		1
		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		1
		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		68
		В течение года	1. Организация участия школьников в олимпиадах, конкурсах и проектной деятельности 2. Предметные недели	

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	<p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России.</p> <p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в</p>

		<p>обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p>

		<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Акробатические комбинации – юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>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 (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

<p>3.3</p>	<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</p>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах:</p> <p>попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
<p>3.4</p>	<p>Волейбол</p>	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>

		<p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p>

		<p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общесфическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.9	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>
3.11	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе</p>
3.12	Элементы единоборств	<p>Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение</p>
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

9 класс 68 часов
(2 часа в неделю)

№ урока	Период	Названия темы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
		Лёгкая атлетика		8
1		Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	01.01. День знаний. Год науки и техники	1
2		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование). Учебная игра в футбол	01.01. Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	1
3		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Учебная игра в футбол, волейбол		1
4		Техника метание мяча на дальность. Круговые эстафеты. Учебная игра. Развитие выносливости		1
5		Тестирование бега на 2000м и 3000м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		1
6		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги»		1
7		Равномерный бег. Развитие выносливости		1
8		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		1
		Броски малого мяча на точность. Развитие выносливости		10
9		Волейбол		1
10		Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе		1
11		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи		1
12		Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств		1
13		Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		1
14		Блокирование. Прямой нападающий удар,		1

		подачи, технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств		
15		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра		1
16		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре		1
17		Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		1
18		Прямой нападающий удар. Блокирование (оценить). Подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		1
		Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра. Развитие физических качеств		14
19		Закрепление тактики освоенных игровых действий. Учебная игра оценить		1
20		Гимнастика с элементами акробатики		1
21		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения		1
22		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	16.11 Всероссийский урок «История самбо»	1
23		Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить		1
24		Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату		1
25		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях		1
26		ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить).		1
27		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки. Элементы единоборства		1
28		ОРУ в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства		1
29		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине		4
30		Строевые упражнения. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки)		1
31		Прикладная физическая подготовка		1
32		Прикладная физическая подготовка		1
		Прикладная физическая подготовка		16
33		Лыжная подготовка		1
34		Передвижение на лыжах: попеременный		1

		двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции		
35		Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		1
36		Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		1
37		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть		1
38		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IVступени по лыжным гонкам. Горная часть		1
39		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		1
40		Равномерное прохождение дистанции, применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть		1
41		Равномерное прохождение дистанции. Оценить технику конькового хода. Горная часть. Линейные эстафеты		1
42		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	08.02 День российской науки	1
43		Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Горная часть		1
44		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий		1
45		Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть		1
46		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий		1
47		Легкая атлети-ка		1
48		Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		1
		Оценить технику прыжка в высоту и на результат. Развитие физических качеств		4
49		Баскетбол.		1
50		Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра		1
51		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра		1

52		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра		1
53		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра		8
54		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра		1
55		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Освоение тактики игры. Правила соревнований, терминология и жесты		1
56		Технические упражнения с мячом. Техника штрафного броска оценить. Правила соревнований, терминология и жесты		1
57		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты		1
58		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты		1
59		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях		1
60		Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить		1
61		Легкая атлетика		1
		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча		8
62		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости		1
63		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		1
64	2 нед мая	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	09.05 День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	1
65	3 нед мая	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол		1
66	3 нед мая	Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол		1
67	4 нед мая	Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол		1
68	4 нед мая	Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол		1
		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		1

		Техника спринтерского бега. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по туризму. Учебная игра в мини-футбол.		1
				68
		В течение года	1. Организация участия школьников в олимпиадах, конкурсах и проектной деятельности 2. Предметные недели	

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной

		<p>ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>		
<p>3.1</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p>

		<p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i></p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p><i>Упражнение на брусьях.</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3кг.).</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,</p>

		<p>круговая тренировка.</p> <p>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.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах:</p> <p>попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с</p>

		<p>изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общеспортивная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.9	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p>

		<p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>
3.11	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе</p>
3.12	Элементы единоборств	<p>Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.</p>
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>