

**Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 43**

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено на заседании<br>методического<br>объединения учителей<br><br>_____<br>Протокол №1 от 29.08. 2024г<br>Рук. МО: _____<br>К.С. Базюк | Согласовано на заседании<br>методического совета МАОУ<br>СОШ № 43 г. Томска<br>Протокол № 2 от 29.08.2024г<br>Зам. председателя НМС<br>_____<br>О.А. Владимирова | Утверждена и введена в<br>действие<br>Приказ № __365__<br>от «30» августа 2024г.<br>И.о. директора МАОУ<br>СОШ № 43 г. Томска.<br>_____<br>К.С.<br>Базюк |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***ФГОС ООО 5-9 КЛАССЫ  
(ВАРИАНТ 4.1.)***

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
(ВАРИАНТ 4.1.)*

*(ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ ПРОТОКОЛ ОТ 1/22 ОТ 18.03.2022)*

**Количество часов по учебному плану:**

**в 5 классе - 2 ч, в 6 классе – 2 ч, в 7 классе - 2 ч, в 8 классе – 2 ч, в 9 классе - 3 ч.**

**Количество часов в год:**

**68 ч (5 класс), 68 ч (6 класс), 68 ч (7 класс), 68 ч (8 класс), 102 ч (9класс)**

**Сведения о составителе рабочей программы:**

Базюк К.С., учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение**

При разработке адаптированной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 учитывались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
5. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
6. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2024 N 77830)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
10. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.05.2024 № 347 "О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 21.06.2024 № 78626)
12. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (зарегистрировано в Минюсте РФ 16.08.2024 № 79172)

13. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).
14. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
15. Программа развития МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
16. Устав МАОУ СОШ № 43 г. Томска.

### **Ценностные ориентиры в обучении учебному предмету «Физическая культура» обучающихся с нарушениями слуха**

При создании рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по физической культуре специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

#### *Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»*

Программа по предмету «физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

#### *Цель и задачи изучения учебного предмета «физическая культура»*

Основной целью изучения учебного предмета «физическая культура» является создание адаптированной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
- Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Развитие общей работоспособности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Создание коррекционно-развивающих условий.
- Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- Формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- Коррекция скованности и ограниченности движений.
- Совершенствование мышечно-суставного чувства.
- Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

### **Место предмета в учебном плане**

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение слабовидящими обучающимися учебной дисциплины «физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год у 5-8 классов и 102 часа в год в 9 классе (2 часа в неделю в каждом классе и 3 часа в неделю у 9 класса).

Содержание программного материала слабовидящими обучающимися может быть реализовано на уроках ФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков ФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорнодвигательного аппарата в режиме учебной деятельности

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль*

*«Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с раз ной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

*Модуль «Лёгкая атлетика»* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

*Модуль «Зимние виды спорта»* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль*

«Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики)

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с пере движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину

Волейбол Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль*

«Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Волейбол Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль*

*«Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степа эробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «со гнутой ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: по дачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег Бег по разметкам с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м) Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням

(катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах *Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой Жонглирование волейбольным мячом головой Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся) Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове) Упражнения в статическом равновесии Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений Упражнения на растяжение и расслабление мышц Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)

*Упражнения культурноэтнической направленности.* Сюжетнообразные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

**Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».** *Развитие гибкости* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты) Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

*Развитие координации движений* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением Прыжки на точность отталкивания и приземления

*Развитие силовых способностей* Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия)

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопределяемыми отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов

**Модуль «Лёгкая атлетика»** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересеченной местности (кроссовый бег) Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

*Развитие силовых способностей* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим спрыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно Бег с препятствиями Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры Максимальный бег в горку и с горки Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта) Бег с максимальной скоростью «с ходу» Прыжки через скакалку в максимальном темпе Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие координации движений* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

**Модуль «Зимние виды спорта».** *Развитие выносливости* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью

*Развитие силовых способностей* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортировке»

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

**Модуль «Спортивные игры»** Баскетбол *Развитие скоростных способностей* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания) Ускорения с изменением направления движения Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега Прыжки с поворотами на точность приземления Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него)

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе

*Развитие выносливости* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Бег с «тенью» (повторение движений партнёра) Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при

выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

*Универсальные коммуникативные действия:*

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник освоит:

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабозрения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Выполнение физической страховки с преподавателем.

Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.

Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Выполнение прыжков в длину и высоту.

Выполнение метания малого мяча на дальность.

Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.

Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.

Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Модуль **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна.*

*Поэтому в рабочую программу внесены дополнительные часы на изучение по следующим разделам: легкая атлетика, спортивные игры.*

***Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю для 5 – 8 классов и 3 ч в неделю в 9 классах. В 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68ч. , в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 374 ч с 5 по 9 класс (по 2 ч в неделю в 5-8-х классах и 3 ч в неделю в 9 кл.).***

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**  
**5-6 классы**  
**2 ч в неделю 68 часов**

| Тематические блоки, темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              | Воспитательные задачи                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре 1ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |                                                                                                                                     |
| <p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> | <p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".</p> | <p><a href="http://resh.edu.ru">Зарождение ОИ (resh.edu.ru)</a></p>         | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| <p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><a href="http://resh.edu.ru">Исторические сведения (resh.edu.ru)</a></p> | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.                      | Психологические особенности возрастного развития.<br>Физическое самовоспитание.<br>Влияние физических упражнений на основные системы организма.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.<br>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.<br>Составляют личный план физического самовоспитания.<br>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.<br>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.                                                                                                                                                                |                                                          |                                                                                                                          |
| Режим дня и его основное содержание.<br><br>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i><br>Слагаемые здорового образа жизни.<br>Режим дня. Утренняя гимнастика.<br>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.<br>Адаптивная физическая культура.<br>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.<br>Личная гигиена. Банные процедуры.<br>Рациональное питание.<br>Режим труда и отдыха.<br>Вредные привычки. Допинг. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.<br>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.<br>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.<br>Соблюдают основные гигиенические правила.<br>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.<br>Выполняют основные правила организации распорядка дня. | <a href="http://resh.edu.ru">Режим дня (resh.edu.ru)</a> | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                        |
| Оценка эффективности занятий физической культурой.<br><br>Самонаблюдение и самоконтроль. | <i>Самоконтроль</i><br>Субъективные и объективные показатели самочувствия.<br>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br>Заполняют дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                               |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.              | <i>Первая помощь при травмах</i><br>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.<br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.<br>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.                                                                                      | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="http://resh.edu.ru">Самоконтроль (resh.edu.ru)</a>         |                                                                                                                                                        |
| Физическое совершенствование                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                                        |
| Лёгкая атлетика-16 часов                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                                        |
| Беговые упражнения                                                                       | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br><b>5 класс</b><br>История лёгкой атлетики.<br>Высокий старт от 10 до 15 м.<br>Бег с ускорением от 30 до 40 м.<br>Скоростной бег до 40 м.<br>Бег на результат 60 м.<br><b>6 класс</b><br>Высокий старт от 15 до 30 м.<br>Бег с ускорением от 30 до 50 м.<br>Скоростной бег до 50 м.<br>Бег на результат 60 м.<br>Бег на результат 60 м. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | <a href="http://resh.edu.ru">Легкая атлетика. Бег (resh.edu.ru)</a> | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны |

|                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                                                                                      | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                                                                                                                                                                    |
|                      | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br><b>5 класс</b><br>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.<br>Бег на 1000 м.<br><b>6 класс</b><br>Бег в равномерном темпе до 15 мин.<br>Бег на 1200 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.            |                                                                     | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Прыжковые упражнения | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i><br><b>5 класс</b><br>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.<br><b>6 класс</b><br>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.                                           | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | <a href="http://resh.edu.ru">Прыжковые упражнения (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
|                      | <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>                                                                                                                                                            | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     | Воспитание чувства товарищеского плеча                                                                                                                             |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p><b>5 класс</b><br/>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс</b><br/>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                          |                                                                           | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>                                               |
| Метание малого мяча | <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b><br/>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b><br/>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | <p><a href="http://resh.edu.ru">Метание малого мяча (resh.edu.ru)</a></p> | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.                                             |                                                                              |                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| Развитие выносливости                   | <b>5-6 классы</b><br>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                      | Применяют разученные упражнения для развития выносливости                    | <a href="http://resh.edu.ru">Основные показатели физического развития (resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе         |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <b>5-6 классы</b><br>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |                                                                                         | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Развитие скоростных способностей        | <b>5-6 классы</b><br>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.                                                                                                          | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.        |                                                                                         | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре                                         | <b>5-6 классы</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.<br>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |                                                                                    | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | <b>5-6 классы</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.<br>Правила самоконтроля и гигиены.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. | <a href="http://resh.edu.ru">Самоконтроль (resh.edu.ru)</a>                        | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Овладение организаторскими умениями                                  | <b>5-6 классы</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.                                                                     | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | <a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> |                                                                                                                                                        |
| <b>Гимнастика-6 часов</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                                                        |
| Краткая характеристика вида спорта<br><br>Требования к технике безопасности | История гимнастики.<br>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.<br>Техника выполнения физических упражнений.                                        | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.                                                      | <a href="http://resh.edu.ru">Формирование стройной фигуры (resh.edu.ru)</a>                                    | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны |
| Организующие команды и приёмы                                               | <i>Освоение строевых упражнений</i><br><b>5 класс</b><br>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.<br><b>6 класс</b><br>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="http://resh.edu.ru">Упражнения для профилактики нарушений осанки (resh.edu.ru)</a>                    | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов            |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)                   | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br><b>5-6 классы</b><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.                                                                                                                                                  | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                             | <a href="http://resh.edu.ru">Развитие гибкости (resh.edu.ru)</a>                                               | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях                                                 |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                          | Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                                                                                                          |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусках | <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> | <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>         | <a href="http://resh.edu.ru">Упражнения на брусьях (resh.edu.ru)</a>     | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| Опорные прыжки                                    | <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><b>5-6 классы</b></p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>6 класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>                | <a href="http://resh.edu.ru">Техника опорного прыжка (resh.edu.ru)</a>   |                                                                                                                                                                                   |
| Акробатические упражнения и комбинации            | <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><b>5-6 классы</b></p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> | <a href="http://resh.edu.ru">Акробатические упражнения (resh.edu.ru)</a> | <p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p>                                                                                                     |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью.</p> <p>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                 | <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p> <p>Воспитание бережного отношения к природе</p>                                                                                   |
| Развитие координационных способностей                | <p><b>5-6 классы</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | <a href="http://resh.edu.ru">Развитие координационных способностей (resh.edu.ru)</a>            | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p><b>5-6 классы</b></p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.                     | <a href="http://resh.edu.ru">Физическая нагрузка и особенности ее дозирования (resh.edu.ru)</a> | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| Развитие скоростно-силовых способностей              | <p><b>5-6 классы</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                  |                                                                                                 | Воспитание доброго отношения к окружающим                                                                                                                                         |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                 | <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p>                                                                                                                               |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    | Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны                                                                                                          |
| Развитие гибкости                                                    | <b>5-6 классы</b><br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.                                         | Используют данные упражнения для развития гибкости.                                                                                                                                                                                                               | <a href="http://resh.edu.ru">Развитие гибкости (resh.edu.ru)</a>                   | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Знания о физической культуре                                         | <b>5-6 классы</b><br>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | <a href="http://resh.edu.ru">Знания о физической культуре (resh.edu.ru)</a>        | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | <b>5-6 классы</b><br>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.        | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                       | <a href="http://resh.edu.ru">Самоконтроль (resh.edu.ru)</a>                        | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Овладение организаторскими умениями                                  | <b>5-6 классы</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;                                                                                                                                         | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.                                                                                                                               | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения                                                                                              |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований                                                                                                                                                                                                  | Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.                                                                                                                                   | <a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> | ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                                                       |
| <b>Баскетбол – 16 часов</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
| Краткая характеристика вида спорта.<br><br>Требования к технике безопасности. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                            | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.                                                                                                  | <a href="http://resh.edu.ru">Баскетбол (resh.edu.ru)</a>                                                       | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                 | <b>5-6 классы</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                                                | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение ловли и передач мяча                                                 | <b>5-6 классы</b><br>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).                                                                                                        | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов в действии, соблюдают правила безопасности. |                                                                                                                | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности<br>Воспитание коллективизма               |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение техники ведения мяча          | <b>5-6 классы</b><br>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 рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе<br>Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам          |
| Овладение техникой бросков мяча        | <b>5-6 классы</b><br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br>Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.                                   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Освоение индивидуальной техники защиты | <b>5-6 классы</b><br>Вырывание и выбивание мяча                                                                                                                                                                   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                           | самостоятельной личности                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <b>5-6 классы</b><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                                                                                                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                        | <a href="http://resh.edu.ru">Технико-тактические действия баскетболистов(resh.edu.ru)</a> | <p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p> <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>5-6 классы</b><br>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                               | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Освоение тактики игры                                                                   | <b>5-6 классы</b><br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0).<br>Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |                                                                                           | <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>                                                                                                                               |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | <b>5-6 классы</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.                                                                                                                                         | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.                                                                                                                                                                                                        | <a href="http://resh.edu.ru">Баскетбол (resh.edu.ru)</a>                                  | Воспитание доброго отношения к окружающим                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.                                          |                                                                                   | Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны                                                          |
| <b>Волейбол – 16 часов</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| Краткая характеристика вида спорта.<br><br>Требования к технике безопасности. | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.<br>Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                       | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.                                                                                                  | <a href="http://resh.edu.ru">Волейбол (resh.edu.ru)</a>                           | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек                 | <b>5-6 классы</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                   | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Освоение техники приёма и передач мяча                                        | <b>5-6 классы</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой.<br>То же через сетку.                                                                                                                                                   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и                                           | <a href="http://resh.edu.ru">Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                                                                                                                                                                                       | <b>5 класс</b><br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.<br><b>6 класс</b><br>Процесс совершенствования психомоторных способностей.<br>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.                                                                                                                                                               | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |                                                                                   | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | <b>5-6 классы</b><br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.<br>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                           |
| Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                   | <b>5-6 классы</b><br>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                                                                         | <a href="http://resh.edu.ru">Оценка физической подготовленности (resh.edu.ru)</a> | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                           |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей                       | <b>5-6 классы</b><br>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                                                                  |                                                         | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                           |
| Освоение техники нижней прямой подачи                                      | <b>5 класс</b><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки<br><b>6 класс</b><br>То же через сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <a href="http://resh.edu.ru">Волейбол (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение техники прямого нападающего удара                                 | <b>5-6 классы</b><br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                         | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <b>5-6 класс</b><br>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от                                                                                                                                                                       |                                                         | Воспитание коллективизма                                                                                                                                           |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                    |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                                                    |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>5 класс</b><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br><b>6 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей                                                                                                  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                     |                                                                                   | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение тактики игры                                                                   | <b>5 класс</b><br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)<br><b>6 класс</b><br>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.                                                                              | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <a href="http://resh.edu.ru">Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Знания о спортивной игре                                                                | <b>5-6 классы</b><br>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.                                   |                                                                                   | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой                   | <b>5-6 классы</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | <a href="http://resh.edu.ru">Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)</a>                                                                                                                       | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Овладение организаторскими умениями                                         | <b>5-6 классы</b><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.                                                                                                                                                                        | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                         | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a><br><br><a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| <b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |
| Краткая характеристика вида спорта<br><br>Требования к технике безопасности | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                           | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.                                                                   | <a href="http://resh.edu.ru">Лыжные гонки (resh.edu.ru)</a>                                                                                                                                              | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение техники лыжных ходов | <p><b>5 класс</b><br/>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p><b>6 класс</b><br/>Одновременные двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палочек", "С горки на горку" и др.</p> | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.                                                                                                                              | <p><a href="http://resh.edu.ru">Передвижение на лыжах (resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Торможение и повороты на лыжах (resh.edu.ru)</a></p> | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны |
| Знания                        | <p><b>5-6 классы</b><br/>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>                                                      | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |                                                                                                                                                                  | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов            |
| Рефераты и итоговые работы    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  | Воспитание чувства товарищеского плеча                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   | В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Способы самостоятельной деятельности                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Способы двигательной (физкультурной ) деятельности<br><br>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | Основные двигательные способности.<br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.                                            | <a href="http://resh.edu.ru">Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе<br>Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
|                                                                                                                                                                                             | Гибкость<br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов.        | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.<br>Оценивают свою силу по приведённым показателям. | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                  |                                                        |  |  |
|--|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|--|
|  | Упражнения для развития<br>локомоторной ловкости | Оценивают свою ловкость по<br>приведённым показателям. |  |  |
|--|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|--|

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**  
**7 классы**  
**2 ч в неделю, 68 часов**

| Тематические блоки, темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                     | Воспитательные задачи                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре 1ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                                                                     |
| <p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> | <p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".</p> | <p><a href="http://resh.edu.ru">Знания о физической культуре (resh.edu.ru)</a></p> | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> | <p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>                     | <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> |                                                                                                | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| <p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>                                                                                                           | <p><i>Здоровье и здоровый образ жизни</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p> | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p><a href="http://resh.edu.ru">Физкультурно-оздоровительная деятельность(resh.edu.ru)</a></p> | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Соблюдают основные гигиенические правила.<br>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.<br>Выполняют основные правила организации распорядка дня.<br>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |                                                                                             |                                                                                                                                                            |
| Оценка эффективности занятий физической культурой.<br><br>Самонаблюдение и самоконтроль. | <i>Самоконтроль</i><br>Субъективные и объективные показатели самочувствия.<br>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.                                                                                                                                    | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.<br>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.<br>Заполняют дневник самоконтроля.                                                                                                                 | <a href="http://resh.edu.ru">Физкультурно-оздоровительная деятельность(resh.edu.ru)</a>     | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны     |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.              | <i>Первая помощь при травмах</i><br>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.<br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.<br>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.                                                                                                                                                                                            |                                                                                             | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                |
| <b>Физическое совершенствование</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                            |
| <b>Лёгкая атлетика – 16 часов</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                            |
| Беговые упражнения                                                                       | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br><b>7 класс</b><br>Высокий старт от 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 40 до 60 м.<br>Скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60 м.                                                                                                            | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                 | <a href="http://resh.edu.ru">Знание о физической культуре. Лёгкая атлетика(resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе |

|                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                                   | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|                      | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br><b>7 класс</b><br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.<br>Бег на 1500 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |                                                                                                                  | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Прыжковые упражнения | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i><br><b>7 класс</b><br>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.                                                | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.                                                                                                               | <a href="http://resh.edu.ru">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика(resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|                     | <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |                                                                                                                         | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| Метание малого мяча | <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                           | <p><a href="http://resh.edu.ru">Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика(resh.edu.ru)</a></p> | <p>Воспитание доброго отношения к окружающим</p> <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p> <p>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>             |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | после броска партнёра, после броска вверх.                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
| Развитие выносливости                   | <b>7 класс</b><br>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                                               | Применяют разученные упражнения для развития выносливости                                                                                                                                                                         | <a href="http://resh.edu.ru">Физическое совершенствование. Легкая атлетика (resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <b>7 класс</b><br>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.                          | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                      |                                                                                              | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Развитие скоростных способностей        | <b>7 класс</b><br>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.                                                                                                                                   | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.                                                                                                                                                             |                                                                                              | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Знания о физической культуре            | <b>7 класс</b><br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных |                                                                                              | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам                                                                          |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                | Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны                                                                                                          |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | <b>7 класс</b><br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.                                            | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.                                                                                                                                                                                    | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a>                             | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Овладение организаторскими умениями                                  | <b>7 класс</b><br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.                                                                                       | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения | <a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | занятий. Соблюдают правила соревнований.                                                                                                                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| <b>Гимнастика – 6 часов</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| Краткая характеристика вида спорта<br>Требования к технике безопасности | История гимнастики.<br>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.<br>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.<br>Техника выполнения физических упражнений.                                                                             | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.<br>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | <a href="http://resh.edu.ru">Гимнастика (resh.edu.ru)</a>                                     | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Организующие команды и приёмы                                           | <i>Освоение строевых упражнений</i><br><b>7 класс</b><br>Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"                                                                                                                                                                                            | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы                                                                                                                                                                                      |                                                                                               | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе         |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)               | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br><b>7 класс</b><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>Простые связки.<br>Общеразвивающие упражнения. | Описывают технику общеразвивающих упражнений.<br>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                           |                                                                                               | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусках                       | <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i><br><b>7 класс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Описывают технику данных упражнений.                                                                                                                                                                                                             | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Гимнастика (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча                                                                                                                             |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>                                                                                                                                                                                                                            | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.                                              |  | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p>                                               |
| Опорные прыжки                         | <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>                                                                                                                                                                                                          | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений         |  | <p>Воспитание доброго отношения к окружающим</p> <p>Воспитание уважения к себе и другим ученикам</p> <p>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны</p>             |
| Акробатические упражнения и комбинации | <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.</p>                                                                                                                                                                                                       | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  | <p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание любви к Родине</p> <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p>                    |
| Развитие координационных способностей  | <p><b>7 класс</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием</p> | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.        |  | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | гимнастических упражнений и инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <b>7 класс</b><br>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.<br>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.                                                                                                                                | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.                                                                                                                                                                            | <a href="#">Физическое совершенствование.</a><br><a href="#">Гимнастика (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Развитие скоростно-силовых способностей              | <b>7 класс</b><br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча                                                                                                                                                                                                     | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                         |                                                                                           | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Развитие гибкости                                    | <b>7 класс</b><br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.                                      | Используют данные упражнения для развития гибкости.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
| Знания о физической культуре                         | <b>7 класс</b><br>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | <a href="#">Гимнастика (resh.edu.ru)</a>                                                  | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой      | <b>7 класс</b><br>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                    | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a>                             | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                                                                                                                                                                                                                               |
| Овладение организаторскими умениями                                       | <b>7 класс</b><br>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований                                             | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. | <a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности<br>Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе<br>Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам |
| <b>Баскетбол – 16 часов</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Краткая характеристика вида спорта.<br>Требования к технике безопасности. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.                                                                                                                                                                                              | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся                                                                                                                                                                                                       | <a href="http://resh.edu.ru">Баскетбол (resh.edu.ru)</a>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | Правила техники безопасности.                                                                                                                                                             | отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений                                                                                                                                    | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Баскетбол (resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение ловли и передач мяча                                 | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов в действии, соблюдают правила безопасности. |                                                                                              | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и                          |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                         | самостоятельной личности                                                                                                                                                 |
| Освоение техники ведения мяча                                              | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
| Овладение техникой бросков мяча                                            | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.<br>Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.      | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                         | Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение индивидуальной техники защиты                                     | <b>7 класс</b><br>Перехват мяча                                                                                                                                                                                                       | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <a href="https://resh.edu.ru">Физическое совершенствование. Баскетбол (resh.edu.ru)</a> | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны                   |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений                                                                                                                                                                                | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |

|                                                                                         |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений                                                                                         | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                     |                                                          | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение тактики игры                                                                   | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.              | <a href="http://resh.edu.ru">Баскетбол (resh.edu.ru)</a> | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | <b>7 класс</b><br>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.                                                      | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |                                                          | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| <b>Волейбол – 16 часов</b>                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                    |
| Краткая характеристика вида спорта.<br><br>Требования к технике безопасности.           | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.<br>Правила техники безопасности.                         | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.                                                                                                                                              | <a href="http://resh.edu.ru">Волейбол (resh.edu.ru)</a>  | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                           |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек     | <b>7 класс</b><br>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                      | <a href="http://resh.edu.ru">Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)</a> | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                           |
| Освоение техники приёма и передач мяча                            | <b>7 класс</b><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.                                                                                                                                                      | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                      |                                                                                   | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                           |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | <b>7 класс</b><br>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.                                                                                                                           | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |                                                                                   | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение техники нижней прямой подачи                             | <b>7 класс</b><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки                                                                                                                                                                                                                   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и                                                                                                | <a href="http://resh.edu.ru">Волейбол (resh.edu.ru)</a>                           | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и                          |

|                                                                                         |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                                                            | действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   | самостоятельной личности                                                                                                                                           |
| Освоение техники прямого нападающего удара                                              | <b>7 класс</b><br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром                                | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                   | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | <b>7 класс</b><br>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар                                 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                         |                                                                                   | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>7 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей       | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                         |                                                                                   | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение тактики игры                                                                   | <b>7 класс</b><br>Закрепление тактики свободного нападения.<br>Позиционное нападение с изменением позиций. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,                                                                 | <a href="http://resh.edu.ru">Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и                          |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  | самостоятельной личности                                                                                                                                                                |
| Знания о спортивной игре                                                    | <b>7 класс</b><br>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).<br>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.<br>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.                                                                       |                                                                  | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                      |
| <b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
| Краткая характеристика вида спорта<br><br>Требования к технике безопасности | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.<br>Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.                                                                                                                                                | <a href="http://resh.edu.ru">Лыжная подготовка (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                      |
| Освоение техники лыжных ходов                                               | <b>7 класс</b><br>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.                                                                                                                                                                     | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, |                                                                  | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | возникающих в процессе прохождения дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Знания                                                                                                                                                   | <b>7 класс</b><br>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка (resh.edu.ru)</a>                                                                         | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                                    |
| <b>Способы самостоятельной деятельности</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |
| Способы двигательной (физкультурной ) деятельности<br><br>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток | <i>Основные двигательные способности.</i><br>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.                                                                                                                                                                                                              | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="http://resh.edu.ru">Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)</a><br><br><a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и                                                                             |

|                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| и физкультпауз (подвижных перемен) |                                                                                                                                                 |                                                                                                                      | <a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> | самостоятельной личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                    | <i>Гибкость</i><br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для пояса.<br>Упражнения для ног и тазобедренных суставов.               | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.     |                                                                                                                | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе<br>Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
|                                    | <i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук.<br>Упражнения для развития силы ног.<br>Упражнения для развития силы мышц туловища.            | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.         |                                                                                                                | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                    | <i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).<br>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                             |                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><i>Выносливость</i><br/>Упражнения для развития выносливости</p>                                                         | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.<br/>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> |  | <p>Воспитание коллективизма<br/>Воспитание чувства товарищеского плеча<br/>Воспитание любви к Родине<br/>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br/>Воспитание бережного отношения к природе<br/>Воспитание доброго отношения к окружающим<br/>Воспитание уважения к себе и другим<br/>ученикам<br/>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br/>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
|  | <p><i>Ловкость</i><br/>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br/>Упражнения для развития локомоторной ловкости</p> | <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.<br/>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

**8 - 9 классы**

**2 ч в неделю (8кл) 68 часов**

**3 ч в неделю (9кл) 102 часа**

| Тематические блоки, темы                   | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                            | Воспитательные задачи                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре 2 часа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Знания о физической культуре</b>        | <p>Физическое развитие человека<br/>Самонаблюдение и самоконтроль<br/>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>                                                                   | <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда</p> | <a href="http://resh.edu.ru">История физической культуры(resh.edu.ru)</a> | <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p> <p>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> <p>Воспитание любви к своей Родине</p> <p>Воспитание бережного отношения к природе</p> |
|                                            | <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>История возникновения и формирования физической культуры</p> <p>Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>вносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Продолжают осваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> | <p><a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура (основные понятия)(resh.edu.ru)</a></p> <p><a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура человека(resh.edu.ru)</a></p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                               |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                                                                | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады", "Удачное выступление отечественных спортсменов в одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах".</p> |                                                                                              |                                                                                                                                                                |
| <b>Физическое совершенствование</b>                           |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                                                                |
| <b>Баскетбол – 16 часов(8 кл.) , 24 часа (9 кл.)</b>          |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                                                                |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <b>8-9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="http://resh.edu.ru">Баскетбол (resh.edu.ru)</a>                                     | <p>Воспитание коллективизма</p> <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание любви к Родине</p> <p>Воспитание нравственной чистоты помыслов</p> |
| Освоение ловли и передач мяча                                 | <b>8-9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча                       | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Баскетбол (resh.edu.ru)</a> | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча</p> <p>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях</p>                                              |

|                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                                                                                                                              | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                  |                                                                                                          | Воспитание творчески активной и самостоятельной личности                                                                                               |
| Освоение техники ведения мяча                                              | <b>8-9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча                                                                                                             | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                                          | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                                         |
| Овладение техникой бросков мяча                                            | <b>8-9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке.                                                                   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                                          | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны |
| Освоение индивидуальной техники защиты                                     | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                                                                          | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов            |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники                      | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                                                                                              | <a href="#">Физическое совершенствование.</a><br><a href="http://resh.edu.ru">Баскетбол(resh.edu.ru)</a> | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и              |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | самостоятельной личности                                                                                                                                           |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники                                                                                                                                          | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                         |  | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение тактики игры                                                                   | <b>8-9 классы</b><br>Дальнейшее закрепление тактики игры.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом (3:2).<br>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                  |  | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                                                     |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                       | <b>8-9 классы</b><br>Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей.                                                                                                                                                                                                | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. |  | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                                                     |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| <b>Волейбол – 16 часов (8 кл.), 24 часа ( 9 кл.)</b>              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек     | <b>8-9 классы</b><br>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек                                                                                                                                  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | <a href="http://resh.edu.ru">Спортивные игры(resh.edu.ru)</a>                     | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение техники приёма и передач мяча                            | <b>8 класс</b><br>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.<br><b>9 класс</b><br>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | <a href="http://resh.edu.ru">Волейбол (resh.edu.ru)</a>                           | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | <b>8 класс</b><br>Игра по упрощённым правилам волейбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.         | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.<br>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | <a href="http://resh.edu.ru">Тактические действия волейболистов (resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                           |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование координационных способностей.                                                                                                     | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.                                                                                                                                                                |                                                           | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности       |
| Освоение техники верхней прямой подачи                                                                                                                                                                                                                  | <b>8 класс</b><br>Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.<br><b>9 класс</b><br>Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.                                                           | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                           | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности       |
| Освоение техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                              | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара<br><b>9 класс</b><br>Прямой нападающий удар при встречных передачах                                                                                      | Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                                           | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности       |
| <b>Гимнастика – 6 часов (8кл), 9 часов (9кл.)</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                           |                                                                                                                                                                          |
| Освоение строевых упражнений                                                                                                                                                                                                                            | <b>8 класс</b><br>Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.<br><b>9 класс</b><br>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.                                                                                                                                                                                      | <a href="http://resh.edu.ru">Гимнастика (resh.edu.ru)</a> | Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | <b>8-9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений       | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Гимнастика (resh.edu.ru)</a> | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами                        | <b>8-9 классы</b><br>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений       |                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| Освоение и совершенствование висов и упоров                             | <b>8 класс</b><br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.<br>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.<br><b>9 класс</b><br>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.<br>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног в верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |                                                                                               | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Освоение опорных прыжков                                                | <b>8 класс</b><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).<br>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)<br><b>9 класс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |                                                                                               | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам                                                                          |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).<br/>         Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    | Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны                                                                                                          |
| Освоение акробатических упражнений                        | <p><b>8 класс</b><br/>         Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br/>         Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.<br/> <b>9 класс</b><br/>         Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов с разбега.<br/>         Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p> | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="http://resh.edu.ru">Физическое совершенствование. Гимнастика (resh.edu.ru)</a>            | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| <b>Лёгкая атлетика – 16 часов (8кл.) , 24 часа (9кл.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
| Овладение техникой спринтерского бега                     | <p><b>8 класс</b><br/>         Низкий старт до 30 м<br/>         - от 70 до 80 м<br/>         - до 70 м<br/> <b>9 класс</b><br/>         Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.<br/>         Совершенствование двигательных способностей</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>         Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br/>         Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>         Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | <a href="http://resh.edu.ru">Лёгкая атлетика (resh.edu.ru)</a>                                     | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Овладение техникой прыжка в длину                         | <p><b>8 класс</b><br/>         Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика (resh.edu.ru)</a> | Воспитание доброго отношения к окружающим                                                                                                                          |

|                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | <b>9 класс</b><br>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину                                                                                               | устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                            |  | Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны                                   |
| Овладение техникой прыжка в высоту                           | <b>8 класс</b><br>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега<br><b>9 класс</b><br>Совершенствование техники прыжка в высоту                                       | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов |
| Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | <b>8 класс</b><br>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и   |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | <p>(1х1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м).<br/>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.<br/><b>9 класс</b><br/>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м).<br/>Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p> | <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br/>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |                                                                                                     | самостоятельной личности                                                                                                                                                    |
| Развитие скоростно-силовых способностей                                   | <p><b>8 класс</b><br/>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей<br/><b>9 класс</b><br/>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><a href="http://resh.edu.ru">Физическое совершенствование. Легкая атлетика (resh.edu.ru)</a></p> | <p>Воспитание чувства товарищеского плеча<br/>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br/>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности</p> |
| <b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 14 часов (8 кл.), 21 час (9кл.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
| Освоение техники лыжных ходов                                             | <p><b>8 класс</b><br/>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".<br/><b>9 класс</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                                               | <p><a href="http://resh.edu.ru">Лыжная подготовка (resh.edu.ru)</a></p>                             | <p>Воспитание коллективизма<br/>Воспитание чувства товарищеского плеча<br/>Воспитание любви к Родине</p>                                                                    |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.                                                                                                                                       | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            | Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе<br>Воспитание доброго                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Знания                                      | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. | <a href="http://resh.edu.ru">Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка (resh.edu.ru)</a><br><br><a href="http://resh.edu.ru">Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (resh.edu.ru)</a> | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов<br>Воспитание бережного отношения к природе<br>Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| <b>Способы самостоятельной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Утренняя гимнастика                         | <b>8-9 классы</b><br>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами                                                                                                                                                                                                                                         | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <a href="http://resh.edu.ru">Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)</a><br><br><a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a>                               | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                | самостоятельной личности                                                                                                                                           |
| Выбирайте виды спорта                 | <b>8-9 классы</b><br>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.<br>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров. | Выбирают вид спорта.<br>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.                                                   | <a href="http://resh.edu.ru">Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями (resh.edu.ru)</a> | Воспитание доброго отношения к окружающим<br>Воспитание уважения к себе и другим ученикам<br>Воспитание любви к знанию культуры и истории своей страны             |
| Тренировку начинаем с разминки        | <b>8-9 классы</b><br>Обычная разминка.<br>Спортивная разминка.<br>Упражнения для рук, туловища, ног                                                                                                                                                                                                                                | Составляют комплекс упражнений для общей разминки                                                                                        | <a href="http://resh.edu.ru">Организация самостоятельных занятий (resh.edu.ru)</a>                             | Воспитание коллективизма<br>Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание любви к Родине<br>Воспитание нравственной чистоты помыслов                        |
| Повышайте физическую подготовленность | <b>8-9 классы</b><br>Упражнения для развития силы.<br>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.<br>Упражнения для развития выносливости.<br>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.<br>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.                               | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.<br>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | <a href="http://resh.edu.ru">Как составлять комплексы упражнений (resh.edu.ru)</a>                             | Воспитание чувства товарищеского плеча<br>Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

|                            |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ваш домашний стадион       | <b>8-9 классы</b><br>Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование.<br>Спортивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь                                                        |  | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |
| Рефераты и итоговые работы |                                                                                                              | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.<br>В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. |  | Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях<br>Воспитание творчески активной и самостоятельной личности |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://www.yaklass.ru/>

<https://mob-edu.ru/>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                | Количество по факту |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.    | <b>Основная литература для учителя:</b>                                                             |                     |
| 1.1.  | Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре           | Д-1                 |
| 1.2.  | УМК                                                                                                 | Д-3                 |
| 1.3.  | Стандарт начального общего образования по физической культуре;                                      | Ф-3                 |
| 1.4   | Методические издания по физической культуре для учителей                                            | 3                   |
| 2.    | <b>Дополнительная литература для учителя:</b>                                                       |                     |
| 2.1.  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»:       | Ф-3                 |
| 3.    | <b>Учебно-практическое оборудование:</b>                                                            |                     |
|       | Перекладина гимнастическая (пристеночная)                                                           | П-2                 |
|       | Стенка гимнастическая                                                                               | П-6                 |
|       | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)                                                        | П-7                 |
|       | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П-9                 |
|       | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные                                    | К-4                 |
|       | Палка гимнастическая                                                                                | К-15                |
|       | Скакалка детская                                                                                    | К-50                |

|  |                                                |      |
|--|------------------------------------------------|------|
|  | Мат гимнастический                             | П-10 |
|  | Кегли                                          | К-10 |
|  | Обруч пластиковый детский                      | Д-10 |
|  | Флажки: разметочные с опорой, стартовые        | Д-18 |
|  | Лента финишная                                 | 1    |
|  | Рулетка измерительная                          | К-3  |
|  | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |      |
|  | Лыжи детские (с креплениями и палками)         | П-15 |
|  | Щит баскетбольный тренировочный                | Д-2  |
|  | Сетка для переноски и хранения мячей           | П-2  |
|  | Сетка волейбольная                             | Д-1  |
|  | Аптечка                                        | Д-1  |
|  | Снаряд для опорного прыжка                     | П-1  |