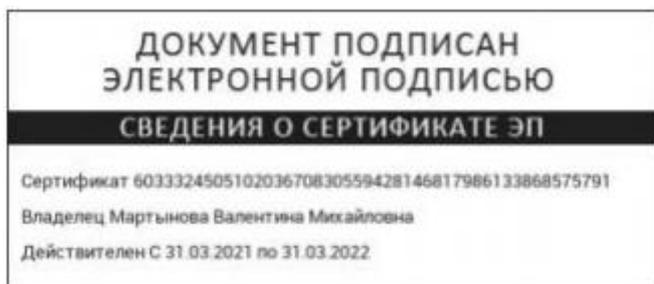


Муниципальное образование город Армавир
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 13



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года
протокол № 1
Директор МБОУ СОШ № 13
_____ В.М. Мартынова

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основное общее образование: 5-9 классы

Количество часов по программе: **340 часов**

Учитель: Белан Елена Евгеньевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с дополнениями и изменениями)

основной образовательной программы основного общего образования МБОУСОШ № 2 (протокол от 22 мая 2021 г. № 11)

примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования на основе вида спорта «Самбо» (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «Физическая культура».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. А также участием школы во Всероссийском проекте «Самбо в школу».

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Самбо», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Модуль программы на основе вида спорта «Самбо» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль программы на основе вида спорта «Самбо» учитывает федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.».

Так как согласно учебного плана школы на изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в год (в школе пятидневная учебная неделя), модуль «Самбо» изучается в объеме 18 часов в каждом классе.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования,

утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 года)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания

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

2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических

средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания

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

4. Эстетического воспитания

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества,

взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья

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

8. Трудового воспитания и профессионального самоопределения

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

8. Экологического воспитания

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

Метапредметные результаты

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

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

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни; обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования; проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное

исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинноследственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

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

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах); определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

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

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

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

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

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

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать

право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: □ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; □ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной **Предметные результаты**

5 класс

Выпускник на базовом уровне научится: практически

использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

6 класс

Выпускник на базовом уровне научится: практически

использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые

вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

7 класс

Выпускник на базовом уровне научится: практически

использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

8 класс

Выпускник на базовом уровне научится: практически

использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

9 класс

Выпускник на базовом уровне научится:

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:** самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и

спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: - уровень соответствующих знаний,

- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования:

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
- ***Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)»:***
 1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю.

Программа рассчитана на 340 часов (34 учебных недели) на пять лет.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

№. п/п	Разделы, темы	Колво часов	классы				
			5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура как область знаний	20	4	4	4	4	4
1.1.1	История и современное развитие физической культуры.	5	1	1	1	1	1
1.1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	10	2	2	2	2	2
1.1.3	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1
1.2	Способы физкультурной деятельности	10	2	2	2	2	2
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль	5	1	1	1	1	1
1.2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
1.3	Физическое совершенствование	265	53	53	53	53	53
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	1	1	1	1	1
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1.3.3	- спортивные игры (волейбол – 5 ч; баскетбол – 6 ч)	55	11	11	11	11	11
1.3.4	- гимнастика	35	7	7	7	7	7
1.3.5	- самбо	90	18	18	18	18	18
1.3.6	- легкая атлетика	60	12	12	12	12	12
1.3.7	- кроссовая подготовка	20	4	4	4	4	4
1.4	Прикладно – ориентированная деятельность	5	1	1	1	1	1

1.5	Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)	20	4	4	4	4	4
1.6	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой: футбол.	20	4	4	4	4	4
	Всего	340	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

*Возрождение Олимпийских игр и
олимпийского движения.*

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в
современном обществе.

Организация и проведение пеших
туристических походов. Требования
техники безопасности и бережного
отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие
человека. *Физическая подготовка,
ее связь с укреплением здоровья,
развитием физических качеств.*

Организация и планирование

самостоятельных занятий по
развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные
показатели.

Понятие о технике Самбо

*Спорт и спортивная
подготовка. Всероссийский*

*физкультурноспортивный
комплекс «Готов к труду и
обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ
жизни. Коррекция осанки и
телосложения. Контроль и
наблюдение за состоянием
здоровья, физическим развитием
и физической подготовленностью. Требования
безопасности и первая помощь
при травмах во время занятий
физической культурой и
спортом.

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на

перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика:
беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры:

техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-

подготовительные

упражнения для бросков
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка.
Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать

максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корректирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и

улучшения осанки);
корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием

- надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно-корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности

<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности</i>
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знания</i>	

История и современное развитие физической культуры – по 1 часу в год. 5класс

Страницы истории
 Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

6класс
 Цель и задачи современного олимпийского движения.

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве на Урале и в Сибири.
 Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

7класс
 Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.
 Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

5-7класс
 Организация и проведение пеших туристических походов.
 Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.

Раскрывают возникновения формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские древности как культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
 Определяют возрождения Олимпийских игр, объясняют символики и ритуалов Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
 Сравнивают физические упражнения, которые популярны у народа в древности и в Средние века, современными упражнениями.
 Объясняют, знаменателен период олимпийского движения в России.
 положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»

8—9 классы
 Возрождение Олимпийского движения характеризуют организацию и проведение пеших игр, воспитание и требования туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
 8—9 классы
 Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формы. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
 8—9 классы
 Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиады: странички истории
8—9 классы
 Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Готовят рефераты «Знаменитый отечественный (иностраный) Олимпиады», выступление о спортсменах «Олимпиад», «вид спорта, ег Олимпиадах»
 Раскрывают формирования Формируют туристские навыки походе под преподавателя
 важность отношения к парам с одно тренируются повязок и жгут пострадавших
 Раскрывают возникновения олимпийского дореволюцион характеризуют историческую Бутовского в э Объясняют и чем знаменате период олимпийского России

<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) – по 1 часу в год. 5-7класс Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Регулярно длину определяют роста.</p>	<p>Поддерживают и совершенствуют физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – по 1 часу в год</p>	<p>Гражданские виды спорта, нормативы Всероссийским</p>	<p>Характеристики видов спорта, комплексы упражнений</p>
	<p>Регулярно и своего тела с</p>	<p>5-7класс См. класс Густе-весовые показатели. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья,</p>	<p>Гражданское, духовное.</p>	<p>Расширение знаний о видах спорта, их значении для здоровья. Выявление и применение гимнастических упражнений</p>
<p>Организация и планирование их занятий по развитию качеств. Техника движений и ее основные п Понятие о тех здоровый образ жизни.</p>	<p>напольных Укрепляют плечевой специальных упражнений Соблюдают правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Составляют самостоятельных занятий. Адаптивная самовоспитательная физическая культура. Выполняют 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>весов. физическим упражнениям Укрепляют мышечный аппарат плечевого пояса с помощью специальных упражнений Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Составляют основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная самовоспитательная физическая культура. 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>развитие, и трудоспособностью. Обеспечение безопасности и помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Банные процедуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная самовоспитательная физическая культура. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p>	<p>Выявление и применение гимнастических упражнений. Обобщение и систематизация знаний о видах спорта, их значении для здоровья. Выявление и применение гимнастических упражнений</p>

<p>7 класс. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Вредные привычки. Допинг 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Выбирают правильный режим в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют правила организации культуры (выбор мест занятий, распорядка дня, инвентаря и одежды, планирование занятий и значения физической культуры в профилактике вредных привычек).</p>	<p>режим и Организация в проведении самостоятельных занятий по 1 часу в год 5-7 класс Подготовка занятий физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий и значения физической культуры в профилактике вредных привычек). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>Составляют план физического самовоспитания и выполняют упражнения для различных групп мышц. Осмысливают, физическими упражнениями оказывают влияние на работу всех систем организма, его рост. Оборудуют родителей самостоятельными занятиями физической культурой в домашних условиях и спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений самостоятельными занятиями в домашних условиях.</p>
--	--	--	---

<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности по 2 часа 8-9 класс</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных</p>	<p>Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности и используют</p>
---	---	---

<p>частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p>	<p>их в занятиях</p>
--	----------------------

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой – по 1 часу в год</p> <p>5-7класс</p> <p>Самонаблюдение и <i>самоконтроль</i>. Оценка эффективности занятий Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) 6 класс.</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>7 класс</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью простейших функциональных проб. <i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>5 класс</p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>6 класс.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>7 класс.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. 8 классы</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Движения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика</p>	<p>Выполняют приседания задержкой дыхания</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в выполнении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий упражнениями укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием способностей систем организма</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>	<p>появления ошибок, способы с 9 классы</p> <p>Общие гигиенические требования к одежде, утренняя зарядка, влияние на работоспособность человека занятия физкультурой (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>организма правила безопасности и требования во время закалывающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</p> <p>Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам здоровья,</p> <p>связь между физическое совершенствование и основных</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>и прессы с духовно-нравственное, ценности научного познания физической культуры и спорта.</p> <p>формирование культуры здоровья, их значение для профилактики утомления в учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Закаливание организма правила безопасности и требования во время закалывающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</p> <p>Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам здоровья,</p> <p>связь между физическое совершенствование и основных</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
---	---	--	--	--

<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Раскрывают образ здорового человека. Выделяют компоненты взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают комплексы самостоятельных физкультурных упражнений в условиях. Соблюдают гигиенические правила. Выбирают режим питания в зависимости от характера деятельности. Выполняют организацию распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>5 класс: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.</p> <p>8 класс: Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p>
--	---	--	--

<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Характеристика видов спорта, входящих в комплекс ГТО 3 возрастной ступени</p>	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование способностей</p>	<p>Физическое воспитание и формирование двигательных культур здоровья</p>
<p>Раздел 1.3.6 Лёгкая атлетика по 12 часов в год</p>			

<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>5 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p> <p>6 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега</p> <p>7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p> <p>8 класс: Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега</p> <p>9 класс:</p>	<p>Описывают выполнение упражнений самостоятельно. устраняют ошибки в п. Применяют упражнения соответствующим способностям индивидуальной физической</p>
---	--

Изучают техники и выдающихся спортсменов технику выполнения упражнений самостоятельно. устраняют ошибки в выполнении упражнений. Применяют упражнения соответствующим качеств, индивидуальной физической контролируют сердечных Взаимодействий сверстника совместно упражнения правила без

<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>		<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс: <u>Метание теннисного мяча с места</u> 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. <u>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу</u> вперёд-вверх, из положения стоя грудью и</p>	
	<p>контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений;</p>	<p>боксом в направлении броска с места; то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. <u>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками</u> после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90° после приседания.</p> <p>6 класс:</p>	
<p>Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега 6 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега 7 класс: Процесс совершенствования прыжков в высоту 8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс:

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

8 класс

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

9 класс

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель

(1x1 м) с расстояния (юноши — до **18 м**,
девушки — **12—14 м**).

Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг,
девушки — **2 кг**) двумя руками из
различных и. п. с места и с двух- четырёх
шагов вперёд-вверх

<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей координационных способностей освоенных упражнений. Правила гигиены</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития здоровья и организма физических. Соблюдают безопасность</p>
<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют упражнения для развития скоростных способностей</p>		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Используют упражнения для развития самостоятельности выполнения легкоатлетических упражнений</p>
<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	<p>Измерение результатов упражнений, демонстрация упражнений и оценка результатов соревнований, в проведении занятий</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Используют упражнения для развития самостоятельности в решении задач технического характера</p> <p>Осуществляют за физическое время этих. Выполняют упражнения тесты по лёгкой атлетике. Составляют комбинации упражнений направленные на соответствие способностей результатам. оценивать и соревнования помощь в проведении. Соблюдают соревнования</p>
<p>Раздел 1.3.7 Кроссовая подготовка по 4 часа в год</p>				

<p>Освоение строевых упражнений 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>	<p>Освоение строевых команд, упражнений с предметами 5-7 Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров 5- классы Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. 6- класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Описывают общеразвивающих упражнений Составляют числа разуч</p> <p>Описывают упражнения гимнастиче из числа ра упражнений</p>
<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>				
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 5-7 Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	<p>Описывают общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Одной и толчком другой. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>		

<p>переворотом в упор</p> <p>8класс</p> <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9класс</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь. на нижнюю жердь</p>		<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>5 класс</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми</p>		О а С к р
<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>5 класс</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>7 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p> <p>8класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают и выполняют упражнения из числа упражнений</p>	<p>ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> <p>8класс</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		

<p>Развитие координационных способностей</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> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>	<p>Развитие гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения наземных, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами</p>	<p>Физическое воспитание в виде утренних, дневных, вечерних, колённых упражнений</p>	<p>Используют упражнения с гибкости</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют упражнения силовых способностей</p>	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>Раскрывают гимнастические упражнения для сохранения осанки, развития способностей страховку и занятия, с безопасностью упражнения самостоятельно.</p>	<p>Используют упражнения самостоятельно. решению за техническое. Осуществлять за физическое время этих</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют упражнения для скоростно-силовых способностей</p>	<p>Используют данные для развития силовых способностей и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры</p>	<p>Составляют учителем комбинации направленные соответствующим способностям обязанности отделения. в установке. Соблюдают соревнования</p>
<p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>		<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения;</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры</p>	
		<p>установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований</p>		

Раздел 1.3.5 Самбо – по 18 часов		Специально-подготовительные упражнения – по 5 часов в год <u>Упражнения для бросков</u> Повторение	
Специально-подготовительные		Уметь технически правильно	Физическое
<p>упражнения Самбо – по 2 часа в год ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.</p> <p>Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>		<p>выполнять падение на спину, воспитание и захватом ног, передняя и задняя перекатом через партнёра.</p> <p><u>Для зацепов</u> Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с</p>	<p>ранее: выведения из равновесия, формирование культуры здоровья</p>
<p>Приёмы самостраховки – по 4 урока в год</p> <p>Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др), - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. - на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. - при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. - вперёд на руки из стойки на руках. - вперёд на руки прыжком. <p>Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.</p>		<p>Знать и понимать сложность упражнения вперёд через препятствие. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - самостоятельную деятельность по закреплению манекен перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</p> <p><u>Через спину (через бедро)</u> Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>Дровольных хватов наклоном, то же с</p> <p>Уметь (без партнера и с партнером).</p>

<p>Техническая подготовка – по 4 часа в год Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Бросок через спину. Бросок через бедро. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Подножки Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Подсечки Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру,</p>	<p>Уметь выполнять технически сложные движения в повседневной жизни. Знать термины изучаемых приемов Самбо, изучаемым материалом на практических занятиях. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку спиной», Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p>	<p>Приемы Самбо в полуприседе по 1 часу в год Бросок через шею и плечо с захватом руки и туловища партнера. Бросок через бедро. Узел плечевого удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях скручиванием. Знать и уметь выполнять Тактическая подготовка. Игры-задания – по 1 часу в год Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание боковую подсечку спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с ршестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>	<p>Физическое воспитание и формирование спортивной культуры Знать и уметь применять приемы Самбо в различных ситуациях, комбинации и группы приемов</p>	<p>Знать и уметь применять приемы Самбо в различных ситуациях, комбинации и группы приемов</p>
<p>стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхваты Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p>	<p>выполнять бросок через спину и бедро.</p>	<p>Тренировочные схватки по заданию – по 1 часу в год</p>	<p>Раздел 1.3.3 Спортивные игры (баскетбол 5 ч; волейбол 5 ч)</p>	<p>Изучают баскетбола и имена отечественных олимпийских чемпионов</p>
		<p>Баскетбол – 6 ч Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>		<p>Изучают баскетбола и имена отечественных олимпийских чемпионов</p>

История баскетбола. Основные правила		5-6 классы: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления		О из де са у В ст се и се б
<p>игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5-6 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>чемпионы</p> <p>Овладевают приемами игры в баскетбол</p> <p>Описывают изучаемых действий, мяча</p> <p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками</p> <p>совместно с игроками</p> <p>соблюдает безопасные</p>	<p>ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления</p> <p>движения и скорости;</p> <p>ведение с пассивным сопротивлением</p> <p>приёмы игры в баскетбол</p> <p>8—9 классы технику</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>5-6 классы: Броски одной рукой</p> <p>7 класс: Броски одной и двумя руками</p> <p>движения (после ведения, после ловли)</p> <p>без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины —</p>	<p>веденье защитника</p> <p>7 класс: технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления</p> <p>сопротивлением</p> <p>технику ведения</p> <p>бросков мяча</p> <p>индивидуальной техники</p> <p>5-6 классы: руками с места и в</p> <p>движения (после ведения, после ловли)</p> <p>защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины —</p>	<p>О из де са у В ст се и се б</p>
<p>5-6 классы: 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) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>	<p>Описывают изучаемых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками</p> <p>совместно с игроками</p> <p>соблюдает безопасные</p>	<p>3,60 м. технику</p> <p>В игровых упражнениях</p> <p>7 класс: Броски одной и двумя руками</p> <p>движения (после ведения, после ловли, в прыжке) в пассивном</p> <p>Максимальное расстояние до корзины —</p> <p>4,80 м</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) в пассивном противодействии.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины —</p> <p>технике движений</p>	<p>О из де са у В ст се и се б</p>
		<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p>		

<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, действия нападающего против нескольких защитников 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 8 кл. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 кл. Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	

		<p>5-6 классы: Тактика свободного нападения.</p>		<p>Взаимодействую с соперниками и командой.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:Развитие 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений 8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон»,</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч выходящий класс: 8 и 9 классы Организовывают занятия по правилам баскетбола. Совершенствуются, осуществляют судейство игры. Выполняют</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья технике движений психомоторных</p>	<p>совместно с командой и соперниками. Моделируют освоенных действий варьируют ситуаций возникающих игровой деятельности</p>
<p>правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>				

<p>Волейбол – 5 ч Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5-7 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными</p>	<p>Изучают и запоминают выдающихся волейболистов олимпийских чемпионов. Овладевают приёмами игры в волейбол с числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и изучаемых действий, самостоятельно устранив</p>	<p>Овладение техникой игры в волейбол. Развитие психомоторных способностей 5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках 6-7 классы Процесс осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дальнейшее обучение</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Правила техники безопасности Процесс совершенствования способностей. Техника движений</p>	<p>Описание</p>
<p>шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в совместных игровых действиях, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Развитие в процессе освоения техники игровых приёмов и действий, 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</p>	<p>координационных</p>	<p>И</p>
<p>Освоение техники приёма и передачи мяча 5-7 Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>Описывают изучаемые действия, самостоятельно устранив типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в совместных игровых действиях, соблюдают</p>	<p>мячами, жонглируя и управляя мячом и прыжками в процессе выполнения упражнений с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3, приёмы и действия. Развитие выносливости 5-7 Эстафеты, круговая подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Формирование культуры здоровья Эстафеты, круговая подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Описание</p>

<p>Развитие скоростных и силовых способностей 5 -7</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.</p> <p>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> <p>8—9 классы</p> <p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления игровой деятельностью, используют игровые действия для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча во время деятельности, игровые действия мяча, отражённого сеткой.</p> <p>9 класс</p> <p>Приём мяча, отражённого сеткой.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование выносливости</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара 5 -7</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостоятельно устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в совместных игровых упражнениях, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Развитие выносливости 5 класс:</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>6 класс</p> <p>7 класс</p> <p>То же через сетку Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>8 класс</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостоятельно устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в совместных игровых упражнениях, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно в игровых упражнениях.</p> <p>5 -7 классы</p> <p>Комбинирование игровых элементов: приём, передача, удар</p> <p>8 класс</p> <p>В процессе освоения техники нападающего удара, игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Моделируют освоенных приёмов, зависимость условий, процессе деятельности</p>

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>6 класс</p> <p>7 класс Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9 класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют освоенные приёмы, зависимость условий, процессе деятельности</p>	<p>5 класс Термины действий варьируют её в технике ловли, передачи, броска, возникающих в игровой тактика нападения и расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>8 класс</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (быстрый прорыв, зональная и личная защита).</p>	<p>Освоение спортивной культуры</p>
<p>Освоение тактики игры 5 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6 класс</p> <p>7 класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>8-9 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Взаимодействуют сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций возникающих в игровой деятельности</p>	<p>Совершенствование игровых действий со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Игра в защите зоны 3. Игра в защите тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций возникающих в процессе координационных, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Игра в защите зоны 3. Игра в защите тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций возникающих в процессе координационных, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p>	<p>Игра в защите зоны 3. Игра в защите тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций возникающих в процессе координационных, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p>
<p>Дальнейшее обучение тактике игры.</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>				
<p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>				

<p>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуемые совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры</p>	<p>Гандбол (по Финасаско) Краткая характеристика игрового спорта. Требования к технике безопасности 5 класс История гандбола. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные упражнения и остановки.</p>	<p>воспитание и формирование здорового Основные правила игры для освоения</p>	<p>Изучают и запоминают выдающихся гандболистов чемпионов. Овладевают игрой в гандбол технику и приёмы осваивают выявляя и у</p>
<p>Раздел: 4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>		<p>техники безопасности Стойки</p>	<p>техники безопасности Стойки</p>	<p>ошибки. В сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>
<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>Общefизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, специальной подготовка. Раскрывает возникновение повреждений физической подготовкой спортом, типичные травмы и оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Физическое воспитание и формирование здорового Упражнения в стойке приставными шагами прыжком. Остановка двумя шагами (быстроты, координации, ловкости). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6—7 классы: причины возникновения травм в занятиях физической подготовкой. 8—9 классы: дальнейшее закрепление техники движений</p>	<p>Физическое воспитание и формирование здорового Упражнения в стойке приставными шагами прыжком. Остановка двумя шагами (быстроты, координации, ловкости). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6—7 классы: причины возникновения травм в занятиях физической подготовкой. 8—9 классы: дальнейшее закрепление техники движений</p>	<p>ошибки. В сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>
<p>Раздел: 5 Спортивные игры с элементами гандбола и футбола</p>		<p>5 класс Освоение ловли и передач мяча и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостояте, устраняя ти Взаимодейс сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>
<p>Раздел: 5 Спортивные игры с элементами гандбола и футбола</p>		<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостояте, устраняя ти Взаимодейс сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>
<p>Раздел: 5 Спортивные игры с элементами гандбола и футбола</p>		<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостояте, устраняя ти Взаимодейс сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>
<p>Раздел: 5 Спортивные игры с элементами гандбола и футбола</p>		<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостояте, устраняя ти Взаимодейс сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>
<p>Раздел: 5 Спортивные игры с элементами гандбола и футбола</p>		<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостояте, устраняя ти Взаимодейс сверстниках совместно игровых пр соблюдают безопаснос</p>

<p>5 класс: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой 8—9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостоятельно устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и соблюдают правила безопасности</p>	<p>5-6 классы: технику вырывания и выбивания мяча. Блокирование броска. 7 класс: Перехват мяча. Игра вратаря 8-9 классы процессе совершенствования индивидуальных техникой защиты</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Описание действий, самостоятельно устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты 5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p>	<p>Описывают изучаемых действий, самостоятельно устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Комбинация игровых приёмов и действий, Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания со</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>Описание действий, самостоятельно устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
<p>6 класс 7 класс Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой 8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. 9 класс Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>	<p>совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>правилам мини-гандбола 8-9 классы действий, совершенствование техники передвижений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Освоение тактики игры 5-6 Тактика свободного нападения.</p>	<p>Описание действий, самостоятельно устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

<p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p> <p>7 класс</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p> <p>8 класс</p> <p>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>	<p>игровых правил</p> <p>Моделирует освоенных игровых действий, варьируют ситуации и возникающих игровой деятельности</p>	<p>Физбол, – 26 часов (по 4 часа в неделю)</p> <p>безопасности.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>5-7</p> <p>История и условия игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>5 класс</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из</p>	<p>здоровья</p> <p>Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают и запоминают выдающихся футболистов основными футбол. Со чтобы изб занятиях Выполняют упражнения. Описывают изучаемых действий, самостояте. устраняя ти Взаимодей сверстника совместно игровых пр соблюдают безопасност</p>
		<p>различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p> <p>6 -7 Дальнейшее закрепление техники Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают изучаемых действий, самостояте. устраняя ти Взаимодей сверстника совместно игровых пр</p>
				<p>соблюдают безопасност</p>

<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча 5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой .Передача мяча. ведение мяча. игра, головой. использованием, корпусом, обыгрыш сближающих противников. Финты 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Передача мяча. ведение мяча. игра, головой. использованием, корпусом, обыгрыш обыгрыш сближающих противников Финты 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Описывают игровых осваивают выяв ошибки. сверстниками в совместного игровых соблюдают</p>	<p>Комбинации приёмов и перемещений их устраняя ти ля и Взаимодействии в процессе освоения приёмов и действий безопасно</p> <p>Освоение тактики игры 5 -6 правила</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>М о о пр за уч пр д</p>
<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют освоенных приёмов, зависимости условий, процессе деятельности</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 5 -6 Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники. Развитие быстроты, силы , выносливости 8 класс</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	<p>В с</p> <p>с о и пр М о в с в и</p> <p>О за с су пр ул с э О у и ф р с пр за и с</p>

<p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
<p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
<p>цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200558

Владелец Музейян Артур Владимирович

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024