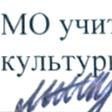
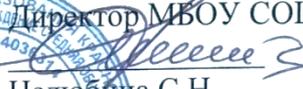


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования муниципального образования Красноармейский район

МБОУ СОШ № 19

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры и ОБЖ
 Михайлюк М.Н.
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по МР
 Животченко О.И.
Протокол № 1
от «27» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 19
 Нелобина С.Н.
Приказ № 234-О
«29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета «Физическая культура»

(для 5-9 классов)

Количество часов:

- 5 класс – 68 часов
- 6 класс – 68 часов
- 7 класс – 68 часов
- 8 класс – 68 часов
- 9 класс – 102 часов

Учитель, разработчик рабочей программы

Михайлюк Марьяна Николаевна – учитель физической культуры МБОУ СОШ № 19

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО, на основе примерной рабочей программы основного общего образования Физическая культура 5-9 класс. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2021.

УМК: Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2020.
Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 класс. Просвещение. 2017.
Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 класс. Просвещение. 2020.

ст. Марьянская, 2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

На основании ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования науки РФ от 19.12.2014 № 1598 вариант 1) предполагается, что обучающиеся получают образование по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (10-11 классы). Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 1) АООП ООО соответствуют ФГОС ООО.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по физической культуре должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.

2. Гражданского воспитания: осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач; овладение основными навыками исследовательской деятельности в географических науках, установка на осмысление опыта, наблюдений и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических пра-

вил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; 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; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; готовность и способность осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; бережно относиться к природе и окружающей среде.

7. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения географических знаний; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Личностные результаты освоения курса отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
 - анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
 - проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
 - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
 - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока;
- наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

По окончании основной школы выпускник научится:

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- знать процедуру и методику проведения тестирования по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Авторская программа «Физическая культура», издательство Москва «Просвещение», 2021 г. не может быть реализована в полном объеме. Часы, отведенные на изучение разделов «Лыжная подготовка», которые не могут быть реализованы из-за бесснежного района (Краснодарский край) и часы для изучения раздела «Плавание» из-за отсутствия условий и материальной базы. Для выполнения программы, количество часов перенесены на увеличение других разделов.

Согласно учебного плана МБОУ СОШ№19 предмет физическая культура распределяется следующим образом:

5 класс - 2 часа

6 класс - 2 часа

7 класс - 2 часа

8 класс - 2 часа

9 класс - 3 часа

Занятия в осенне-весенний период на свежем воздухе.

Знания о физической культуре

Основы знаний.

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

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

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Знать процедуру и методику проведения тестирования по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

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

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (состав-

ляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся),

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение вперед на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения ру-

ками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

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

Кроссовая подготовка.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Перечень практических работ

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет
5-9 класс**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень (оценка)					
				мальчики			девочки		
				«5» низкий	«4» средний	«3» высокий	«5» низкий	«4» средний	«3» высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	5.0	6.1-5.5	6.3	5.1	6.3-5.7	6.4
			12	4.9	5.8-5.4	46.0	5.0	6.2-5.5	6.3
			13	4.8	5.6-5.2	5.9	5.0	6.0-5.4	6.2
			14	4.7	5.5-5.1	5.8	4.9	5.9-5.4	6.1
			15	4.5	5.3-4.9	5.5	4.9	5.8-5.3	6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	8.5	9.3-8.8	9.7	8.9	9.7-9.3	10.1
			12	8.3	9.0-8.6	9.3	8.8	9.6-9.1	10.0
			13	8.3	9.0-8.6	9.3	8.7	9.5-9.0	10.0
			14	8.0	8.7-8.3	9.0	8.6	9.4-9.0	9.9
			15	7.7	8.4-8.0	8.6	8.5	9.3-8.8	9.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	195	160-180	140	185	150-175	130
			12	200	165-180	145	190	155-175	135
			13	205	170-190	150	200	160-180	140
			14	210	180-195	160	200	160-180	145
			15	220	190-205	175	205	165-185	155
4	Выносливость	6-минутный бег	11	1300	1000-1100	900	1100	850-1000	700
			12	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
			13	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
			14	1450	1200-1300	1050	1250	1000-1150	850
			15	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	10	6-8	2	15	8-10	4
			12	10	6-8	2	16	9-11	5
			13	9	5-7	2	18	10-12	6
			14	11	7-9	3	20	12-14	7
			15	12	8-10	4	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание на перекладине: – на высокой (м); – на низкой (д)	11	6	4-5	1	19	10-14	4
			12	7	4-6	1	20	11-15	4
			13	8	5-6	1	19	12-15	5
			14	9	6-7	2	17	13-15	5
			15	10	7-8	3	16	12-13	5

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО». См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО»».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения последовательности их изложения. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

Проектная деятельность обучающихся реализуется через программу развития исследовательских навыков учащихся 5-11 классов (Публичный экзамен», утвержденной приказом директора школы от 01.09.2017 г. № 329-О «Об утверждении программы развития исследовательских навыков учащихся 5-11 классов» в рамках внеурочной деятельности по предмету.

Оценивание предметных результатов учебного предмета физическая культура осуществляется в соответствии с текущим Положением об оценивании предметов, утвержденном в текущем учебном году.

На основании ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования науки РФ от 19.12.2014 № 1598 вариант 1) предполагает, что оценка результатов освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья АООП ООО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа				
			Количество часов (уроков)				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I	Знания о физической культуре	20	4	4	4	4	4
1	<i>История Физической культуры</i>		1	1	1	1	1
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		1	1	1	1	1
3	<i>Физическая культура человека</i>		2	2	2	2	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	15	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование	354	64	64	64	64	98
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность</i>	15	В процессе урока и самостоятельных занятий				

3	<i>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</i>	6	-	-	-	-	В процессе урока
4	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>		64	64	64	64	98
4.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		10	10	10	10	19
4.2	<i>Легкая атлетика</i>		16	16	16	16	20
4.3	<i>Кроссовая подготовка</i>	-	6	6	6	6	8
4.4	<i>Спортивные игры</i>		32	32	32	32	51
4.4.1	<i>Баскетбол</i>		6	6	6	6	11
4.4.2	<i>Волейбол</i>		14	14	14	14	20
4.4.3	<i>Футбол</i>		6	6	6	6	10
4.4.4	<i>Гандбол</i>	-	6	6	6	6	10
4.5	<i>Кроссовая подготовка</i>	-	6	6	6	6	8
4.6	<i>Лыжная подготовка</i>		-	-	-	-	-
Всего:			68 ч	68 ч	68 ч	68 ч	102 ч
Итого:			374 ч				

Тематическое планирование

Разделы,	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
5 класс						
Знания о физической культуре	4	История физической культуры	1	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.</p>	http://school-collection.edu.ru/	1,4,6
		Физическая культура (основные понятия)	1	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие».</p> <p>Приводить примеры изменения его показателей.</p> <p>Сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p>Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных нормы физического развития)</p>	http://school-collection.edu.ru/	6
		Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика). Физкультминутки и физ-	1	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p>	http://school-collection.edu.ru/	2,6

		культпаузы в течение учебных занятий. Закаливание.	1	<p>Характеризовать упражнения функциональной направленности отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p>Определять основные пункты собственного режима дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p> <p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p>Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.</p> <p>Выделять виды закаливания, определять их специфические воздействия на организм.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их</p>		
--	--	---	---	---	--	--

<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p><i>В процессе урока</i></p>	<p>проведения</p> <p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.</p> <p>Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп.</p> <p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p>Регулировать физическую подготовку, используя разные способы дозирования.</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/</p>	
---	--	---	--------------------------------	---	--	--

				<p>Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p>Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Описывать технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Выполнять их в соответствующем темпе и ритме.</p>		
		Оценка эффективности занятий физической культурой		<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Регистрировать показатели ЧСС.</p> <p>Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p>Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	http://school-collection.edu.ru/	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>В режиме учебного дня и учебной недели</i>	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие гибкости. Развитие координации движений. Дыхательная гимнастика. Формирование		<p>Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для по-</p>	http://school-collection.edu.ru/	

		стройной фигуры. Гимнастика для глаз.		<p>вышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p> <p>Выполнять упражнения с малым (теннисным), мячом.</p> <p>Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.</p> <p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке.</p> <p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него.</p> <p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз.</p>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>64</p> <p>10</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика(девочки).</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения ку-</p>	<p>http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-akrobatika-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</p>	<p>7,6</p>

				<p>вырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.</p> <p>Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение</p> <p>Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла в положении стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика	16	Беговые упражнения.	9	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику высокого старта.</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p>	http://www.trackandfield.ru/	5,6
		Прыжковые упражнения	4	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	http://www.trackandfield.ru/	2,6

				<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.</p>		
		Упражнения в метении малого мяча	3	<p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.</p>	http://www.trackandfield.ru/	3,6

Спортивные игры <i>Баскетбол</i>	32 6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	http://sportrules.boom.ru/ http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Ведение мяча	2	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	http://sportrules.boom.ru/	6
		Бросок мяча двумя руками от груди	2	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.	http://sportrules.boom.ru/	6
<i>Волейбол</i>	14	Прямая нижняя подача	5	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).	http://sportrules.boom.ru/	6,7
		Приём и передача мяча снизу двумя руками	5	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	6,7

		ми		Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).		
		Передача мяча сверху двумя руками	4	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)	http://sportrules.boom.ru/	
Футбол	6	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	2	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	http://sportrules.boom.ru/	6,7
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	http://sportrules.boom.ru/	6,7
		Ведение мяча	2	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	http://sportrules.boom.ru/	6,7
Гандбол	6	Овладение техникой передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику перемещений, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	5,6

		шагами		Демонстрировать технику перемещений в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).		
		Освоение ловли и передачи мяча двумя руками на месте. Эстафеты с мячами	<i>I</i>	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте (эстафеты). Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Эстафеты	<i>I</i>	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в движении в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча с изменением направления и скорости ведения, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Овладение техникой бросков мяча сверху в опорном положении и в прыжке	<i>I</i>	Демонстрировать технику выполнения броска мяча сверху в опорном положении и в прыжке Описывать технику выполнения броска мяча сверху, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Комбинации из освоенных элементов техники. Эстафеты с мячами.	<i>I</i>	Демонстрировать технику выполнения броска мяча сверху, снизу и сбоку в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения броска мяча сверху, снизу и сбоку, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Комбинации из освоенных элементов техники. Игра в гандбол	<i>I</i>	Демонстрировать технику выполнения передач и мяча, ведения мяча и броска мяча сверху, снизу и сбоку в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения и передачи мяча; броска мяча сверху, снизу и сбоку, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>6</i>	Медленный бег с изменением направления по	<i>I</i>	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта.	http://school-collection.edu.ru/	6

		сигналу.		Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.		
		Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега в чередовании с ходьбой. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Бег равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега в равномерном темпе. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Бег с преодолением препятствий	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега при преодолении препятствий горизонтальных и вертикальных.. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на преодоление препятствий.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Переменный бег	<i>1</i>	Демонстрировать технику переменного бега. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Бег трусцой.	<i>1</i>	Демонстрировать технику переменного бега с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику бега трусцой.	http://school-collection.edu.ru/	6
<i>6 класс</i>						
Знания о физической культуре	<i>4</i>	История физической культуры	<i>1</i>	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские мифы, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире. Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.	http://school-collection.edu.ru/	1,2

				<p>Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.</p> <p>Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.</p> <p>Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.</p> <p>Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.</p>		
		Физическая культура (основные понятия)	1	<p>Раскрывать понятие «физическая подготовка».</p> <p>Раскрывать понятие «физическая подготовленность».</p> <p>Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.</p> <p>Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.</p> <p>Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.</p> <p>Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.</p> <p>Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков.</p> <p>Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей.</p>	http://school-collection.edu.ru/	1,2
		Физическая культура человека Закаливание	2	<p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.</p>	http://school-collection.edu.ru/	1,2,6

		ние организма. Правила безопасности и гигиенические требования)		Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур. Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания, определять их специфические воздействия на организм.		
Способы самостоятельной деятельности		Организация самостоятельных занятий физической культурой	<i>В процессе урока</i>	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.	http://school-collection.edu.ru/	
		Оценка эффективности занятий физической культурой		Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения.	http://school-collection.edu.ru/	
		Ведение дневника самонаблюдения		Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности.	http://school-collection.edu.ru/	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>В режиме учебного дня и учебной недели</i>	Виды двигательной деятельности.		Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.	http://school-collection.edu.ru/	

				<p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p>Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>64</p> <p>10</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла, со-</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагат.</p>	<p>http://tonpor.pф/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</p>	<p>4,6</p>

		<p>гнув ноги (мальчики). Опорный прыжок, ноги врозь через гимнастического козла (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Ритмическая гимнастика(девочки)</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(девочки) и согнув ноги (мальчики).</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла в положении стоя на коленях.</p> <p>Выполнять двигательные действия на гимнастической скамейке и на невысокой гимнастической перекладине.</p> <p>Использовать (планировать) элементы на скамейке и на невысокой гимнастической перекладине в оздоровительных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику двигательных действий на бревне и на невысокой гимнастической перекладине.</p> <p>Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение</p> <p>Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.</p>		
<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>16</i>	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.	<i>4</i>	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением).</p>	http://www.trackandfield.ru/	5,6

		Спринтерский бег.	4	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.	http://www.trackandfield.ru/	5,6
		Гладкий равномерный бег.	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 м.	http://www.trackandfield.ru/	5,6
		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	4	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).	http://www.trackandfield.ru/	6
		Метание малого мяча.	3	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).	http://www.trackandfield.ru/	6
Спортивные игры Баскетбол	32 6	Техника передвижения в стойке баскетболиста	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	5,6

		Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	<i>1</i>	Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	1,6
		Техника остановки двумя шагами и прыжком	<i>1</i>	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ловли мяча после отскока от пола	<i>1</i>	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ведения мяча с изменением направления движения	<i>1</i>	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника броска мяча в корзину после ведения	<i>1</i>	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	6
Волейбол	14	Техника нижней боковой подачи	4	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника приёма и передачи	5	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча	http://sportrules.boom.ru/	6

		мяча		на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.		
		Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	5	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки	http://sportrules.boom.ru/	6
Футбол	6	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек	1	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением	1	Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника удара с разбега по катящемуся мячу	2	Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения	1	Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой	http://sportrules.boom.ru/	4,6

		для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу		деятельности.		
<i>Гандбол</i>	6	Техника перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд	I	Демонстрировать знания по истории становления и развития гандбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику перемещений, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перемещений в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении	I	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте (эстафеты). Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками на месте, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении	I	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в движении в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча с изменением направления и скорости ведения, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника броска мяча сверху в опорном положении и в прыжке	I	Демонстрировать технику выполнения броска мяча сверху в опорном положении и в прыжке Описывать технику выполнения броска мяча сверху, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Комбинации из освоенных элементов техники. Эстафеты с мячами.	I	Демонстрировать технику выполнения броска мяча сверху, снизу и сбоку в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения броска мяча сверху, снизу и сбоку, анализировать правиль-	http://sportrules.boom.ru/	6

		Комбинации из освоенных элементов техники. Игра в гандбол	<i>1</i>	ность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику выполнения передач и мяча, ведения мяча и броска мяча сверху, снизу и сбоку в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику выполнения ведения и передачи мяча; броска мяча сверху, снизу и сбоку, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	http://sportrules.boom.ru/	6
Кроссовая подготовка	6	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	http://school-collection.edu.ru/	3,6
		Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега в равномерном темпе Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Преодоление препятствий	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега при преодолении препятствий горизонтальных и вертикальных.. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на преодоление препятствий.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	<i>1</i>	Демонстрировать технику смешанного бега. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику беговых действий.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Бег 1000 метров на результат.	<i>1</i>	Демонстрировать технику переменного бега с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику бега трусцой.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Гладкий бег 1500 метров без учёта времени.	<i>1</i>	Демонстрировать технику гладкого бега с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Описывать технику высокого старта. Моделировать технику бега на развитие вынос-	http://school-collection.edu.ru/	6

				ливости.		
7 класс						
Знания о физической культуре <i>История физической культуры</i>	4 4	Олимпийское движение в России	1	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p>Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.</p>	http://school-collection.edu.ru/	1,3,6
		Физическая культура (основные понятия)	1	<p>Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p>Приводить примеры подводящих упражнений.</p> <p>Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры.</p>	http://school-collection.edu.ru/	1,6
		Физическая культура человека (Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Волевые и моральные качества и их проявление в поведении человека)	2	<p>Характеризовать волевые и моральные качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p>	http://school-collection.edu.ru/	1,6
<i>Способы двигательной (физкультур-</i>	<i>В процессе</i>	Организация и проведение		Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы	http://school-collection.edu.ru/	

<i>ной) деятельности</i>	<i>урока</i>	самостоятельных занятий физической культурой		и бега		
		Оценка эффективности занятий физической культурой		<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p>Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>	http://school-collection.edu.ru/	
		Самонаблюдение и самоконтроль		<p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год.</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.</p> <p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</p>	http://school-collection.edu.ru/	
Физическое совершенствование Физкультурно-	<i>В режиме учебного дня</i>	Виды двигательной деятельности.		Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического	http://school-collection.edu.ru/	

<i>оздоровительная деятельность</i>	<i>и учебной недели</i>			развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.		
Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	64 10	Акробатические упражнения и комбинации.	3	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	http://toppor.pf/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	4,6
		Опорные прыжки через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок, ноги врозь через гимнастического козла(девочки).	2	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности	http://toppor.pf/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	4,6
		Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).	2	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастической скамейке в соответствии с образцом эталонной техники.	http://toppor.pf/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	4,6
		Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики).	1	Описывать технику выполнения упражнений на невысокой гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на невысокой гимнастической перекладине в соответствии с образцом эталонной техники	http://toppor.pf/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	4,6

		Ритмическая гимнастика(девочки)	<i>1</i>	<p>Описывать технику выполнения ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации ритмической гимнастики в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие и подготовительные упражнения.</p>	http://toppor.pф/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	4,6
		Упражнения с прикладной направленностью. Лазанье по гимнастической стенке.	<i>1</i>	<p>Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие и подготовительные упражнения.</p>	http://toppor.pф/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	4,6
<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>16</i>	Беговые упражнения.	<i>9</i>	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.</p>	http://www.trackandfield.ru/	6
		Прыжковые упражнения	<i>4</i>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности.</p>	http://www.trackandfield.ru/	6

		Метание малого мяча.	3	<p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень</p> <p>Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метать малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.</p>	http://www.trackandfield.ru/	6
Спортивные игры <i>Баскетбол</i>	32 6	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ведения мяча с изменением направления движения	1	Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1	Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команды	1	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	Проявлять дисциплинированность на площадке,	http://sportrules.boom.ru/

				уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.		
Волейбол	14	Техника нижней боковой подачи	1	Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча	3	Моделировать технику приёма и передачи мяча в зависимости от игровых задач и ситуаций.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника верхней прямой передачи	3	Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи	3	Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	2	Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Игра в волейбол по правилам	2	Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
Футбол	6	Совершенствование техники	1	Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, модели-	http://sportrules.boom.ru/	6

		ведения мяча с ускорением		р овать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. О писывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Д емонстрировать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.		
		Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	<i>1</i>	О писывать технику индивидуальной защиты - перехват мяча. Д емонстрировать технику индивидуальной защиты - перехват мяча.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	<i>1</i>	Д емонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Технико- тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	<i>2</i>	В ыполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. В заимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, м оделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. В ыполнять технико-тактические действия при угловом ударе.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Игра в футбол по правилам	<i>1</i>	П роявлять дисциплинированность на площадке. У важать соперников и игроков своей команды. В заимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. У правлять эмоциями. С облюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
<i>Гандбол</i>	<i>6</i>	Техника ловли	<i>1</i>	Д емонстрировать технику владения мячом и	http://sportrules.boom.ru/	6

		и передача мяча двумя руками на месте и в движении		<p>развитие координационных способностей через комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Использовать технические приёмы игры в гандбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Описывать ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника во время игровой деятельности.</p>	m.ru/	
		Техника ловли катящегося мяча.	<i>I</i>	<p>Описывать ловли катящегося мяча.</p> <p>Демонстрировать технику ловли катящегося мяча</p>	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<i>I</i>	<p>Описывать технику ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p>	http://sportrules.boom.ru/	6
		Тактика позиционного нападения с изменением позиций игро-	<i>I</i>	<p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p>	http://sportrules.boom.ru/	6

		ков.				
		Тактика нападения быстрым прорывом	<i>1</i>	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Игра в гандбол по правилам	<i>1</i>	Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры	http://sportrules.boom.ru/	6
<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>6</i>	Кроссовый бег до 1500м, характеристика технических особенностей его выполнения.	<i>1</i>	Описывать технику кроссового бега, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие и средние дистанции. Демонстрировать технику кроссового бега во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега в равномерном темпе Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Бег по пересечённой местности	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега по пересечённой местности Выполнять высокий старт в беге на преодоление препятствий.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Бег с препятствиями на местности. Эстафеты.	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега с препятствиями. Моделировать технику беговых действий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Овладение техникой на длинные дистанции	<i>1</i>	Демонстрировать технику бега с неоднократным изменением скорости, интервала отдыха. Моделировать технику бега на развитие выносливости. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Тест-кросс 1500м	<i>1</i>	Демонстрировать технику кроссового бега на результат.	http://school-collection.edu.ru/	5,6
8 класс						

Знания о физической культуре <i>История физической культуры</i>	4	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p>Выделять виды физической подготовки.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность.</p> <p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p>Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения.</p>	http://school-collection.edu.ru/	2,4,6
		Спортивная подготовка	1	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки.</p>	http://school-collection.edu.ru/	5,6
		Адаптивная физическая культура	1	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.</p>	http://school-collection.edu.ru/	3,6
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.	1	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p>Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь.</p>	http://school-collection.edu.ru/	4,6	

				<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа.</p>		
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p><i>В процессе урока</i></p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p>Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p>Определять влияние тренировочных занятий на организм.</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/</p>	
		<p>Планирование занятий физической культурой</p>		<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/</p>	
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p><i>В режиме учебного дня и учебной недели</i></p>	<p>Виды двигательной деятельности.</p>		<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p>Выполнять упражнения на коррекцию массы</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/</p>	

				<p>тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>64</p> <p>10</p>	<p>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</p>	<p>1</p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p>	<p>http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</p>	<p>4,6</p>
		<p>Совершенствование техники раннее разученных акробатических упражнений.</p>	<p>1</p>	<p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>	<p>http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</p>	
		<p>Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения.</p>	<p>1</p>	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>	<p>http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</p>	<p>4,6</p>
		<p>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши)</p>	<p>1</p>	<p>Описывать технику стойки на голове и руках, толчком одной, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>	<p>http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</p>	<p>4,6</p>

		Стойка на голове и руках, силой (юноши)	<i>I</i>	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	4,6
		Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши)	<i>I</i>	<p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	4,6
		Техника раннее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки)	<i>I</i>	<p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	4,6
		Совершенствование техники раннее разученных акро-	<i>I</i>	<p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятель-</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	4,6

		батических упражнений		ности.	prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	
		Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки)	<i>1</i>	Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	4,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне	<i>1</i>	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	4,6
Лёгкая атлетика	16	Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением.	<i>1</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	<i>1</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.	http://www.trackandfield.ru/	6

		Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции	<i>1</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	http://www.trackandfield.ru/	6
		Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств	<i>1</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	http://www.trackandfield.ru/	5,6
		Тест-бег 60 метров	<i>1</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	http://www.trackandfield.ru/	6

		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега.	<i>I</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника оттачивания	<i>I</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника перехода через планку и приземления.	<i>I</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	http://www.trackandfield.ru/	6
		Тест-прыжок в высоту с разбега способом	<i>I</i>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий</p>	http://www.trackandfield.ru/	6

		«перешагивание».		спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».		
		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега и отталкивания.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника полёта и приземления.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6,7
		Тест- прыжок в длину с разбега.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6,7

		Совершенствованиетехники метания малого мяча на дальность. Техника разбега и броска.	<i>I</i>	Совершенствовать технику разбега и броска малого мяча при метании на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствованиетехники метания малого мяча на дальность. Техника торможения после броска	<i>I</i>	Совершенствовать технику торможения после броска малого мяча на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Тест-метание малого мяча на дальность	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6,7
Спортивные игры <i>Баскетбол</i>	32 6	Совершенствование техники раннее изученных приёмов игры в баскетбол	<i>I</i>	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника бега с изменением направления.	<i>I</i>	Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6

		Техника передачи мяча одной рукой и при встречном движении	<i>1</i>	Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника вырывания и выбивания мяча у соперника	<i>1</i>	Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника перехвата мяча во время передачи и во время ведения	<i>1</i>	Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Технико-тактические действия при атаке корзины и в защите.	<i>1</i>	Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
<i>Волейбол</i>	<i>14</i>	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	<i>1</i>	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Техника передачи мяча	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд во время учебной и игровой	http://sportrules.boom.ru/	2,6

		сверху двумя руками вперёд		деятельности.		
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд во время учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой во время учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча над собой	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой во время учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Техника передачи мяча сверху двумя руками назад	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча сверху двумя руками назад во время учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча сверху двумя руками назад во время учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Техника передачи мяча в прыжке	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча в прыжке во время учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	2,6
		Подводящие упражнения	<i>1</i>	Использовать технику передачи мяча в прыжке во время учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	2,6

		для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке				
		Техника приёма мяча двумя руками снизу	<i>1</i>	Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	<i>1</i>	Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Технико-тактические действия в защите	<i>1</i>	Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	<i>1</i>	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Игра в волейбол по правилам	<i>1</i>	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
Футбол	6	Совершенствование техники ранее изученных приёмов	<i>1</i>	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её ис-	http://sportrules.boom.ru/	5,6

		игры в футбол		полнения, находить ошибки и способы их исправления.		
		Техника удара по мячу внутренней стороны стопы	<i>1</i>	Описывать технику ударов по мячу внутренней стороны стопы, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу внутренней стороны стопы в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Техника удара по мячу серединой подъёма стопы	<i>1</i>	Описывать технику ударов по мячу серединой подъёма стопы, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу серединой подъёма стопы в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы	<i>1</i>	Описывать технику ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	<i>1</i>	Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
		Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных бросков)	<i>1</i>	Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
<i>Гандбол</i>	<i>6</i>	Техника ловли	<i>1</i>	Демонстрировать технику владения мячом и	http://sportrules.boom.ru/	6

		и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.		развитие координационных способностей через комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Использовать технические приёмы игры в гандбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Описывать ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника во время игровой деятельности.	m.ru/	
		Техника ловли катящегося мяча.	<i>I</i>	Описывать ловли катящегося мяча. Демонстрировать технику ловли катящегося мяча.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<i>I</i>	Описывать технику ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрировать технику ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков.	<i>I</i>	Анализировать и демонстрировать тактику позиционного нападения с изменением позиций игроков.	http://sportrules.boom.ru/	6

		ков.				
		Тактика нападения быстрым прорывом (3:1).	<i>1</i>	Анализировать и демонстрировать тактику нападения быстрым прорывом (3:1).	http://sportrules.boom.ru/	6
		Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	<i>1</i>	Анализировать и демонстрировать Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	5,6
<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>6</i>	Совершенствование техники высокого старта с последующим стартовым ускорением на длинные дистанции	<i>1</i>	Описывать технику кроссового бега, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие и средние дистанции. Демонстрировать технику высокого старта с последующим стартовым ускорением во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	5,6
		Совершенствование техники равномерного бега по дистанции	<i>1</i>	Демонстрировать технику равномерного бега во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Совершенствование техники финиширования в кроссовом беге	<i>1</i>	Демонстрировать технику финиширования в кроссовом беге во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники финиширования в кроссовом беге.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники кроссового бега	<i>1</i>	Демонстрировать технику кроссового бега во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в кроссовом беге.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Физические	<i>1</i>	Демонстрировать технику кроссового бега во	http://school-	6

		упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.		время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	collection.edu.ru/	
		Тест-кроссовый бег 1500 метров	I	Демонстрировать технику кроссового бега во время тестирования. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
Прикладно ориентированная физическая подготовка	<i>В процессе урока и самостоятельных занятий</i>	Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)		Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.	http://school-collection.edu.ru/	
		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных		Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.	http://school-collection.edu.ru/	

		свойств основных систем организма.						
итого	68							
9 класс								
Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе	4	Туристские походы как форма активного отдыха.	I	Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности , правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.	http://school-collection.edu.ru/	3,6		
	4			Здоровье и здоровый образ жизни	I	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек	http://school-collection.edu.ru/	4,6
				Правила поведения банных процедур	I	Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.	http://school-collection.edu.ru/	4,6

				<p>Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения</p>		
		Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	I	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.</p>	http://school-collection.edu.ru/	
<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><i>В процессе урока</i></p>	Профессионально-прикладная физическая подготовка		<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>	http://school-collection.edu.ru/	
		Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.</p>	http://school-collection.edu.ru/	
		Измерение функциональных резервов организма		<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты.</p>	http://school-collection.edu.ru/	
<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p><i>В режиме учебного дня и учебной не-</i></p>	Виды двигательной деятельности.		<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздорови-</p>	http://school-collection.edu.ru/	

	<i>дели</i>			тельной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.		
Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	98 19	Акробатические комбинации. Основные правила их составления и выполнения	1	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	1	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Совершенствование техники кувырка с разбега.	1	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6

				гать способы их устранения.		
		Примерная зачётная акробатическая комбинация	<i>I</i>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A.pdf	5,6
		Совершенствование техники раннее освоенной комбинации на гимнастической скамейке	<i>I</i>	<p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.</p> <p>Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке.</p> <p>Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A.pdf	5,6
		Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на	<i>I</i>	<p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.</p>	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A.pdf	6

		гимнастической скамейке		Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.	prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки на гимнастической скамейке	<i>1</i>	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	6
		Примерная зачётная комбинация танцевальных шагов польки на гимнастической скамейке	<i>1</i>	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке	<i>1</i>	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6

				Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков		
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке	<i>I</i>	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Примерная зачётная комбинация на гимнастической скамейке	<i>I</i>	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Техника раннее освоенных упражнений на гимнастической перекладине	<i>I</i>	Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Совершенствование техники раннее освоен-	<i>I</i>	Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-	6

		ных упражнений на гимнастической перекладине		Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.	metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	
		Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине	<i>I</i>	Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Техник раннее освоенной гимнастической комбинации на гимнастической стенке	<i>I</i>	Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	6
		Совершенствование техники гимнастической комбинации на гимнастической стенке	<i>I</i>	Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	6
		Примерная зачётная комбинация на гимнастической стенке	<i>I</i>	Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
		Вольные упражнения на	<i>I</i>	Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы рит-	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/G	5,6

		базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций		мической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).	imnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	
		Примерная зачётная комбинация вольных упражнений на базе ритмической гимнастики	<i>I</i>	Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).	http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	5,6
<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>20</i>	Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники спринтерского бега: техника	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально	http://www.trackandfield.ru/	6

		финиширования в беге на короткие дистанции		возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.		
		Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники спринтерского бега	<i>I</i>	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия	http://www.trackandfield.ru/	6
		Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники спринтерского бега и его результата	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Тест-бег 60 метров. ВСКГ-ТО	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.	http://www.trackandfield.ru/	5,6

		Тест-прыжок в длину с места. ВСКГТО	<i>1</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с места в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с места на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в длину с места.	http://www.trackandfield.ru/	3,6
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега.	<i>1</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	http://www.trackandfield.ru/	3,6
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника оттачивания	<i>1</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	http://www.trackandfield.ru/	4,6
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «пе-	<i>1</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом	http://www.trackandfield.ru/	3,6

		решагивание». Техника перехода через планку и приземления.		«перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».		
		Совершенствование элементов и фаз техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	http://www.trackandfield.ru/	4,6
		Тест-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	http://www.trackandfield.ru/	4,6
		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега и отталкивания.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	4,6

		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника полёта и приземления.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование элементов и фаз техники прыжка в длину с разбега	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	4,6
		Тест- прыжок в длину с разбега.	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега и броска.	<i>I</i>	Совершенствовать технику разбега и броска малого мяча при метании на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6

		Совершенство- ваниетехники метания малого мяча на даль- ность. Техника торможения после броска	<i>I</i>	Совершенствовать технику торможения после броска малого мяча на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
		Тест-метание малого мяча на дальность	<i>I</i>	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	http://www.trackandfield.ru/	6
Спортивные игры <i>Баскетбол</i>	<i>51</i>			Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
	<i>11</i>	Совершенство- вание техники раннее освоен- ных приёмов игры в баскет- бол	<i>I</i>	Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.		
		Техника пере- дачи мяча од- ной рукой сни- зу	<i>I</i>	Описывать технику передачи мяча одной рукой снизу, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой снизу в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча одной рукой снизу во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
	Подводящие упражнения для самостоя- тельного осво- ения техники передачи мяча		<i>I</i>	Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.	http://sportrules.boom.ru/	6

				Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.		
		Техника передачи мяча одной рукой сбоку	<i>1</i>	Описывать технику передачи мяча одной рукой сбоку, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча одной рукой сбоку во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку	<i>1</i>	Описывать технику передачи мяча одной рукой сбоку, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча одной рукой сбоку во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола	<i>1</i>	Описывать технику передачи мяча двумя руками с отскока от пола, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча двумя руками с отскока от пола во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	<i>1</i>	Описывать технику передачи мяча двумя руками с отскока от пола, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча двумя руками с отскока от пола во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6

		Техника броска мяча одной рукой в движении	<i>1</i>	Описывать технику броска мяча одной рукой в движении, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника штрафного броска	<i>1</i>	Описывать технику штрафного броска, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать штрафной бросок мяча во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	<i>1</i>	Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.	<i>1</i>	Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
Волейбол	20	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	<i>1</i>	Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на	<i>1</i>	Использовать приёмы мяча сверху двумя руками с перекатом на спину в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/ http://sportrules.boom.ru/	6

		спину				
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	<i>1</i>	Использовать приёмы мяча сверху двумя руками с перекатом на спину в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	<i>1</i>	Использовать приёмы мяча одной рукой с последующим перекатом на сторону в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	<i>1</i>	Использовать приёмы мяча одной рукой с последующим перекатом на сторону в условиях учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника прямого нападающего удара	<i>1</i>	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара	<i>1</i>	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенство-	<i>1</i>	Описывать технику нападающего удара, анали-	http://sportrules.boom.ru/	6

		вание техники прямого нападающего удара		зирать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	m.ru/	
		Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	<i>I</i>	Описывать технику индивидуального блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места	<i>I</i>	Описывать технику индивидуального блокирования в прыжке с места, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное блокирование в условиях учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Совершенствование техники индивидуального блокирования в прыжке с места	<i>I</i>	Описывать технику индивидуального блокирования в прыжке с места, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное блокирование в условиях учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Техника группового блокирования	<i>I</i>	Описывать технику группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования	<i>I</i>	Описывать технику группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенство-	<i>I</i>	Описывать технику группового блокирования,	http://sportrules.boom.ru/	6

		вание техники группового блокирования		анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности	m.ru/	
		Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	<i>I</i>	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Технико-тактические действия в нападении	<i>I</i>	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенствование технико-тактических действий в нападении	<i>I</i>	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенствование технико-тактических действий в защите	<i>I</i>	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите	<i>I</i>	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Игра в волейбол по правилам	<i>I</i>	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды	http://sportrules.boom.ru/	6

				при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.		
Футбол	10	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол	1	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника удара по мячу серединой лба	1	Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба	1	Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника остановки мяча подошвой	1	Описывать технику остановки мяча подошвой, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку мяча подошвой в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку мяча внутренней стороной стопы в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника остановки опускающего мяча внутренней стороной стопы	1	Описывать технику остановки опускающего мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку опускающего мяча внутренней стороной стопы в условиях учебной	http://sportrules.boom.ru/	6

				и игровой деятельности.		
		Техника остановки мяча грудью	<i>I</i>	Описывать технику остановки мяча грудью, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку мяча грудью в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника отбора мяча подкатом	<i>I</i>	Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Технико-тактические действия в защите и в нападении	<i>I</i>	Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.	<i>I</i>	Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
<i>Гандбол</i>	<i>10</i>	Техника ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.	<i>I</i>	Демонстрировать технику владения мячом и развитие координационных способностей через комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Использовать технические приёмы игры в гандбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Описывать ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	http://sportrules.boom.ru/	4,6

				Демонстрировать технику ловли и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника во время игровой деятельности.		
		Техника ловли катящегося мяча.	<i>I</i>	Описывать технику ловли катящегося мяча. Демонстрировать технику ловли катящегося мяча.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Совершенствование техники ловли катящегося мяча	<i>I</i>	Описывать технику ловли катящегося мяча. Демонстрировать технику ловли катящегося мяча.	http://sportrules.boom.ru/	6
		Техника ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	<i>I</i>	Описывать технику ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрировать технику ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	http://sportrules.boom.ru/	4,5,6
		Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	<i>I</i>	Описывать технику ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрировать технику ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	http://sportrules.boom.ru/	4,6
		Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков.	<i>I</i>	Анализировать и демонстрировать тактику позиционного нападения с изменением позиций игроков.	http://sportrules.boom.ru/	6,7
		Тактика нападения быстрым прорывом (3:1).	<i>I</i>	Анализировать и демонстрировать тактику нападения быстрым прорывом (3:1).	http://sportrules.boom.ru/	6

		Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом	<i>1</i>	Анализировать и демонстрировать тактику нападения быстрым прорывом (3:1).	http://sportrules.boom.ru/	6
		Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	<i>1</i>	Анализировать и демонстрировать взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры.	http://sportrules.boom.ru/	6,7
		Взаимодействие вратаря и защитников	<i>1</i>	Взаимодействовать вратарю с защитниками своей команды при защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры. Анализировать и демонстрировать взаимодействие вратаря и защитников.	http://sportrules.boom.ru/	6,7
<i>Кроссовая подготовка</i>	8	Совершенствование техники высокого старта с последующим стартовым ускорением на длинные дистанции	<i>1</i>	Описывать технику кроссового бега, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие и средние дистанции. Демонстрировать технику высокого старта с последующим стартовым ускорением во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Характеристика технических особенностей выполнения кроссового бега	<i>1</i>	Описывать технику кроссового бега, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие и средние дистанции.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Совершенствование техники равномерного бега по дистанции	<i>1</i>	Демонстрировать технику равномерного бега во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6

		Совершенствование техники финиширования в кроссовом беге	<i>I</i>	Демонстрировать технику финиширования в кроссовом беге во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники финиширования в кроссовом беге.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники кроссового бега	<i>I</i>	Демонстрировать технику кроссового бега во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в кроссовом беге.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	<i>I</i>	Демонстрировать технику кроссового бега во время учебных забегов. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Тест-кроссовый бег до 1500 метров.	<i>I</i>	Демонстрировать технику кроссового бега во время тестирования. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
		Тест-кроссовый бег до 2000 метров. ВСКГТО.	<i>I</i>	Демонстрировать технику кроссового бега во время тестирования и сдачи норм ВСКГТО. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	http://school-collection.edu.ru/	6
Прикладно ориентированная физическая подготовка	<i>В процессе урока и самостоятельных занятий</i>	Прикладно ориентированная физическая подготовка		Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.	http://school-collection.edu.ru/	
		Общефизиче-		Организовывать и проводить самостоятельные	http://school-	

		ская подготов- ка.		занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.	collection.edu.ru/	
Итого	102					



В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано
и заверено печатью
909 страниц
Директор МБОУ СОШ № 19
С.Н.Нелюбина