

Приложение к ООП ООО
СОШ при Посольстве России в Японии,
реализующей ФГОС ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
Физическая культура
основной уровень образования

Программу составил(а):
Шульгина И.В.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной 97 недели; 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

б) **для слепых и слабовидящих обучающихся:** формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования

трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием данных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

II. Содержание учебного предмета физическая культура.

1. Физическая культура как область знаний

1.1 История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная

подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1.3 Физическая культура человека

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

1.4 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

1.5 Оценка эффективности занятий физической культурой

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

2. Физическое совершенствование

2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта:*

техничко-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

2.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. Тематическое планирование с указанием количества часов по каждой теме.

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование
<p>1. Физическая культура как область знаний 5 кл – 11 ч, 6 кл – 8 ч, 7 кл – 7 ч, 8 кл- 8ч, 9кл -9ч</p>	
<p>1.1 История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>1.3 Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>1.4 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>5 класс Знания о физической культуре. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов коррекции осанки и телосложения, физкультминуток, физкультпауз. Оценка эффективности занятий. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>6 класс Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической</p>

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

1.5 Оценка эффективности занятий физической культурой

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

культуры. *Олимпийское движение в России.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Общезначительная подготовка. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

7 класс

Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. *Современные Олимпийские игры.* Техника движений и ее основные показатели.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация досуга средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

8 класс

Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Техника движений и ее

	<p>основные показатели. Правила соревнований по баскетболу. Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики.</p> <p>9 класс Знания о физической культуре.</p> <p>Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики.</p>
<p>2.Физическое совершенствование 5 кл – 94 ч, 6 кл – 97 ч, 7 кл – 98 ч, 8 кл.- 97, 9 кл.- 96</p> <p>2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>5 класс Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Развитие физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</p> <p>6 класс Упражнения, ориентированные на развитие</p>

	<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Техника безопасности на уроках гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК</p> <p>7 класс Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>8 класс Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>9 класс Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>
<p>2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения.</p>	<p>5 класс Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Коррекция осанки и телосложения. Комбинация висы и упоры из ранее изученных элементов. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Подготовка к</p>

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

выполнению норм ГТО. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Опорный прыжок. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Выполнение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из 3-4 ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению норм ГТО.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину. Метание малого мяча в цель. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. ОФП. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Эстафетный бег. Тест-наклон туловища из положения сидя. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Бег на развитие выносливости. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Техника передвижений, остановок, поворотов и

стойка. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передача мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. Учебная игра.

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Техника нижней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Правила игры. Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом. Учебная игра. Техника приема и передач мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.

Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом. Освоение тактики игры.

6 класс **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения в лазании. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки со скакалкой. Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. Упражнения в метании мяча. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Кроссовый бег. ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.

Спортивные игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Перемещение в стойке. Передачи двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча после перемещения, через

сетку. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Двухсторонняя учебная игра. Тактические действия. Правила игры. Передача мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила игры.

Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Техника перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении. Сочетание приемов ведение-передача-бросок. Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу после ведения. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите.

Двухсторонняя игра в баскетбол. Правила игры.

Приёмы в футболе. Техничко-тактические действия в футболе. Игра в футбол.

7 класс **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики.
Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения в лазании. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки со скакалкой. Ритмическая гимнастика.

Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. Упражнения в метании мяча. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Кроссовый бег. ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.

Спортивные игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Перемещение в стойке. Передачи двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча после перемещения, через сетку. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Двухсторонняя учебная игра. Тактические действия. Правила игры. Передача мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила игры.

Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Техника перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении. Сочетание приемов ведение-передача-бросок. Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу после

ведения. Тактические действия игрока в нападении.
Тактические действия игрока в защите.

Двухсторонняя игра в баскетбол. Правила игры.

Приёмы в футболе. Техничко-тактические действия в футболе. Игра в футбол.

8 класс Спортивно-оздоровительная деятельность
Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комбинация на спортивных снарядах. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.

Лёгкая атлетика Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Прыжок в длину. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Эстафетный бег. Барьерный бег

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия. Передача, ведение, броски мяча в кольцо. Действия нападающего против нескольких защитников. Передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра. Судейство соревнований. Штрафной бросок. Тактические действия в баскетболе.

Технические приемы и тактические действия в

футболе.

Прием и передача мяча сверху двумя руками. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Технические приемы через сетку в парах. Технические приемы и тактические действия (подача). Тактические действия в волейболе. Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований.

8 класс Спортивно-оздоровительная деятельность
Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комбинация на спортивных снарядах. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.

Лёгкая атлетика Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Прыжок в длину. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Эстафетный бег. Барьерный бег

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия. Передача, ведение, броски мяча в кольцо. Действия нападающего против нескольких защитников. Передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра. Судейство

	<p>соревнований. Штрафной бросок. Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Прием и передача мяча сверху двумя руками. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Технические приемы через сетку в парах. Технические приемы и тактические действия (подача). Тактические действия в волейболе. Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований.</p>
<p>2.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры).</i></p>	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Задания из данного подраздела используются в 5-9 классах на каждом уроке в соответствии с решаемыми задачами.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Общефизическая подготовка.</i></p> <p><i>5 класс Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p>

