

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор
Вяземская Е.К.
Приказ от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
на 2023-2024 учебный год**

Класс: 8-9

Уровень образования: основное общее образование

Уровень освоения программы: базовый уровень

Преподаватель: Серговицкий С.В.

Москва, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов составлена в полном соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897; с изменениями и дополнениями);
- федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом № 370 Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.23;
- федеральной рабочей программой по физической культуре основного общего образования, Москва, 2021 г., одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 3/21 от 27.09.21;
- программой воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. М.: - Просвещение.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой

личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В соответствии с учебным планом на изучение учебного предмета «физическая культура» в 8-9 классах отводится по 68 часов в год.

2. Содержание учебного курса по физической культуре

8-9 класс

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка 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. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Раздел 2. Баскетбол

1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Закрепление техники.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

2. Освоение ловли и передач мяча. Закрепление техники.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

3. Овладение техникой бросков мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.

4. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

6. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Раздел 3. Гандбол.

1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

3. Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

4. Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

5. Овладение техникой бросков мяча.

Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

6. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря.

7. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

8. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

9. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола.

Раздел 4. Футбол.

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.
История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.
Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

3. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

4. Овладение техникой ударов по воротам.
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

7. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 5. Волейбол.

1. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

3. Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
Передачи мяча над собой. То же через сетку.

4. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

5. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

6. Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с

мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

8. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

9. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

10. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

11. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

12. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.

13. Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле,

количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

14. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

15. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Гимнастика.

1. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

2. Организующие команды и приёмы.

Освоение строевых упражнений

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

3. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).

Совершенствование двигательных способностей.

4. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров.

5. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора в вис присев.

Мальчики: подъём в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись.

6. Опорные прыжки

Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.

Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.

7. Акробатические упражнения и комбинации.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

8. Развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей.

9. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

10. Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

11. Развитие гибкости.

Совершенствование двигательных способностей.

12. Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

13. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

14. Овладение организаторскими умениями.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Раздел 7. Легкая атлетика.

1. Овладение техникой спринтерского бега:

Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

2. Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

3. Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту.

4. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

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

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

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

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

5. Развитие выносливости:

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

6. Знания о физической культуре:

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

7. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

8. Овладение организаторскими умениями:

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Раздел 8. Элементы единоборств.

1. Овладение техникой приёмов.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

2. Развитие координационных способностей.

Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

3. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

4. Знания.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его

координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. Самостоятельные занятия.

Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

6. Овладение организаторскими способностями.

Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака,

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять гимнастическую комбинацию 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, волейбол, футбол, гандбол;

демонстрировать и использовать технические приемы единоборств;

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;

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;

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;

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 технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

совершенствовать технические приемы единоборств;

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

4. Тематическое планирование. 8-9 классы

№ п/ п	Вид программного материала	Количес тво часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Основы знаний	2	<p>Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p> <p>Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная</p>

			<p>Россия</p> <p>https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p>
	Физическое развитие человека		
	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку</p> <p>8–9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности			
	<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>8–9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического</p>		

	развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции			
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма 8–9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма			
	Психические процессы в обучении двигательным действиям 8–9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям			
	Самонаблюдение и самоконтроль		

<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>8–9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>		
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>		
<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>8–9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>		

Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>			
	<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>		
	<p>8–9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>			

Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

8–9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Характеристика видов деятельности обучающихся

Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

8–9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Характеристика видов деятельности обучающихся

Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между

развитием физических способностей и основных систем организма		
	Адаптивная физическая культура	
	8–9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
	8–9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека		
	История возникновения и формирования физической культуры	

	<p>8–9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>			
	<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p>		
	<p>8–9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д.</p>			

Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России			
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		
	Олимпиады: странички истории 8–9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»			
2	Баскетбол	11	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников https://mos.olim

		<p>piada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия</p> <p>https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p>https://sportyfi.ru</p> <p>и</p>
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8-9 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	

Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Освоение ловли и передач мяча</p> <p>8-9 класс Дальнейшее обучение технике ловли и передачи мяча</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>8-9 класс Дальнейшее обучение технике ведения мяча</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>8-9 класс Дальнейшее обучение технике бросков. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>		

самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Освоение индивидуальной техники защиты		
8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.		
9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		
9 класс Совершенствование техники		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие		

	<p>координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений и владения мячом</p> <p>9 класс Совершенствование техники</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			
	<p>Освоение тактики игры</p> <p>8–9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>8-9 класс Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие психомоторных</p>		

	способностей		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>			
3	Гандбол	9	<p>Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p> <p>Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru</p>

			ru Спортивная Россия https://www.info-sport.ru Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5 Спорт, физическая культура https://sportyfi.ru u
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8-9 классы Дальнейшее закрепление техники		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
	Освоение ловли и передач мяча 8-9 класс Совершенствование техники ловли и передачи мяча		

Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
	<p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
	<p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.</p> <p>9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
	<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>8-9 класс Совершенствование техники защиты</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		

<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>8-9 класс Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Развитие координационных способностей.</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>		
<p>Освоение тактики игры</p> <p>8 класс Совершенствование тактики игры. На падение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p>9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>		

деятельности			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p>9 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>			
4	Футбол	11	<p>Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников</p>

		<p>https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия</p> <p>https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p>https://sportyfi.ru</p>
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники</p>	

	передвижений, остановок, поворотов и стоек		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>8–9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>			

техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой ударов поворотам

8–9 классы Совершенствование техники ударов по воротам

Характеристика видов деятельности обучающихся

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

8–9 классы Совершенствование техники

Характеристика видов деятельности обучающихся

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

8–9 классы Совершенствование техники

Характеристика видов деятельности обучающихся

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры

8–9 классы Совершенствование тактики игры

Характеристика видов деятельности обучающихся

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

8–9 классы Совершенствование техники.

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Характеристика видов деятельности обучающихся

Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха

5 Волейбол

11

Библиотека
МЭШ
<https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
Всероссийская
олимпиада
школьников

		<p>https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p>https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия</p> <p>https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p>https://sportyfi.r</p>
--	--	--

			ц
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Освоение техники приёмов и передач мяча</p> <p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>8-9 классы Игра по упрощённым правилам волейбола. Процесс совершенствования</p>		

	психомоторных способностей		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>			
	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>8-9 классы Совершенствование координационных способностей</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей			
	<p>Развитие выносливости</p> <p>8-9 классы Развитие выносливости</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>			
	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>		

	8-9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>			
	<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>			

техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
8-9 классы Совершенствование координационных способностей		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
8-9 классы Совершенствование координационных способностей		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Освоение тактики игры		
8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.		
9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Знания о спортивной игре

8-9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Характеристика видов деятельности обучающихся

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.

Руководствуются правилами техники безопасности.

Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

8-9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по

	совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий			
	Овладение организаторскими умениями 8-9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры			
6	Гимнастика	8	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада

		<p>ШКОЛЬНИКОВ https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада ШКОЛЬНИКОВ https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p>
--	--	--

			https://sportyfi.ru
	<p>Освоение строевых упражнений</p> <p>8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы			
	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> <p>8-9 класс Совершенствование двигательных способностей</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			
	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> <p>8-9 класс Совершенствование двигательных способностей</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>			
	Совершенствование висов и упоров		

<p>8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора в вис присев.</p> <p>9 класс Мальчики: подъём в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись.</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>		
<p>Опорные прыжки</p> <p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Описывают технику упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>		
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		

<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>		
	<p>Развитие координационных способностей 8-9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>		
	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости 8-9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>		
	<p>Развитие скоростно-силовых способностей 8-9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>		
	<p>Развитие гибкости 8-9 классы Совершенствование гибкости</p>	
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>		
	<p>Знания о физической культуре</p>	

	<p>8-9 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения пра вильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>			
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 8-9 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>			
	<p>Овладение организаторскими умениями</p>		

	<p>8-9 классы классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>			
<p>7</p>	<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>11</p>	<p>Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru Всероссийский физкультурно-спортивный</p>

		<p>комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru Спортивная Россия https://www.info-sport.ru Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5 Легкая атлетика https://rusatletik.ru</p>
	<p>Овладение техникой спринтерского бега 8 класс Низкий старт: – до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		

Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой прыжка в длину

8 класс Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.

9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Овладение техникой прыжка в высоту

8 класс Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.

9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту

Характеристика видов деятельности обучающихся

Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговых, прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>		

метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие выносливости

8-9 классы Совершенствование выносливости

Характеристика видов деятельности обучающихся

Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей

8-9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей

Характеристика видов деятельности обучающихся

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Знания о физической культуре

8-9 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Характеристика видов деятельности обучающихся

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления

<p>здоровья и основных систем организма и развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>8-9 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		
<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>8-9 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>		

Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>			
8	Единоборства	8	<p>Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p> <p>Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный</p>

		<p>комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru Спортивная Россия https://www.info-sport.ru Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5 Спорт, физическая культура https://sportyfi.ru и</p>
	<p>Овладение техникой приёмов 8–9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p>	
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её</p>		

самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности

Развитие координационных способностей

8–9 классы Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и раз ведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Характеристика видов деятельности обучающихся

Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

8–9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах

Характеристика видов деятельности обучающихся

Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости

Знания

8–9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой

	помощи при травмах		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>			
	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>8–9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>			
	<p>Овладение организаторскими способностями</p> <p>8–9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности</p>			

командира отделения и помощника судьи		
Итого	68	

Рабочая программа составлена с учетом программы воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»:

№	Организация/консультации/участие в мероприятии Включение элементов воспитательной работы в урочную деятельность
1	Городские проекты: «Субботы Московского школьника»
2	Мероприятия: Профилактика травматизма, Здоровый образ жизни
3	Спортивные старты, эстафеты, акции
4	Проект «Здоровый урок физической культуры»
5	ГТО
6	Интерактивные викторины, квизы и т.п.
7	Проект «Больше, чем урок!»
8	Мероприятия: История развития спорта