**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа разработана на основе программы «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год. Примерной программы «Физическая культура» Самбо – в школу, авторы С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина, М., «Просвещение», 2019 год.

 Цель школьного образования по физической культуре - 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 основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование ус­тойчивых мотивов и потребностей школьников в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

 - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

 - обучение основам базовых видов двигательных действий;

 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

 - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в сво­ем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответ­ствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климати­ческими условиями и видом учебного учреждения (го­родские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразнос­ти, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формиро­вания познавательной и предметной активности уча­щихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к не­известному и от простого к сложному, которые ле­жат в основе планирования учебного содержания в ло­гике поэтапного его освоения, перевода учебных зна­ний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

 - требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

 - примерной программы основного общего образования;

 - приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года № 889;

 - приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 года № 609;

 - приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 11.07.2019 № 2563.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения, а также реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах Российской Федерации заменять освоение темы «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания других тем. Таким образом при планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» заменена на углублённое изучение содержания тем «Легкая атлетика», «Спортивные игры», а также для реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в тему «Гимнастика» введена тема «Самбо». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счёт регионального и школьного компонента.

При этом обязательный минимум федерального государственного образовательного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объёме.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

**Планируемые личностные результаты**

 Планируемые личностные результаты включают в себя ряд позиций:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему много­национального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, тра­дициям и ценностям российского народа, в том числе на примере истории национальных видов спорта и народных игр);

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

- знание основных норм морали, нравственных, духов­ных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ро­лей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- развитость положительной мотивации и устойчиво­го учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

- развитость эстетического и этического сознания че­рез освоение культуры движения и культуры тела;

- сформированность ценности здорового и безопасно­го образа жизни;

- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к фи­зической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

 Метапредметные результаты включают освоенные об­учающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальные учебные действия (ре­гулятивные, познавательные, коммуникативные), т. е. спо­собность:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной дея­тельности, искать средства её осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и усло­виями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха - неуспеха учебной деятель­ности и конструктивно действовать даже в ситуациях не­успеха;

- определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в со­вместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собствен­ное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты между сторона­ми посредством учёта их интересов и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащую­ся в готовых информационных объектах.

***Регулятивные универсальные учебные действия за­ключаются в способности:***

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей позна­вательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результа­тами, осуществлять контроль своей деятельности в процес­се достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректиро­вать свои действия в соответствии с изменяющейся ситу­ацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять самоконтроль, повышать самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия заключаются в умении:***

***-*** определять понятия, обобщать и классифицировать материал, а также самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, проводить аналогии, уста­навливать причинно-следственные связи, логически рас­суждать, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии) и выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные дей­ствия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные дей­ствия состоят в способности:***

- организовывать учебное сотрудничество и совмест­ную деятельность с учителем и сверстниками; работать ин­дивидуально и в группе: находить общее решение и разре­шать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответ­ствии с задачей коммуникации для выражения чувств, мыс­лей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, моно­логической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты**

 *Выпускник научится:*

 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы

её организации в современном обществе;

 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилакти- кой вредных привычек;

 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверст-никами, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упраж-нениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы и обуви, одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и уши-бах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;

 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, трениру-ющей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей организма;

 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направ-ленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоя-тельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития;

 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов;

 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

 **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенап-ряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействую-щие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты выносливости, гибкости и координации);

 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании мяча;

 - выполнять бег в равномерном темпе до 15 мин;

 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волей-бол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 - выполнять основные технические действия самбо;

 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разно-образных способов лазанья, прыжков и бега;

 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

 История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

 Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

 Физическая культура в современном обществе.

 Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

 Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

 Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

 Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

 Адаптивная физическая культура.

 Спортивная подготовка.

 Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

 Физическая культура человека. Режим дня и его основ­ное содержание.

 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

 Восстановительный массаж.

 Проведение банных процедур.

 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

 Подготовка к занятиям физической культурой.

 Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

 Планирование занятий физической подготовкой.

 Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

 Организация досуга средствами физической культуры.

 Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение и самоконтроль.

 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

 Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

 Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

 Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

 **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направ-ленностью.**

 ***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

 Акробатические упражнения и комбинации.

 Ритмическая гимнастика (девочки).

 Опорные прыжки.

 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

 Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

 **Самбо.** Основные технические и тактические приёмы в самбо.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

 Прыжковые упражнения.

 Метание малого мяча.

 ***Кроссовый бег.*** Бег в равномерном темпе: от 10 до 15 мин.

 ***Бег на средние дистанции.*** Бег на 1000 м, 1500 м и 2000 м.

 *Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.

 Волейбол. Игра по правилам.

 Футбол. Игра по правилам.

 *Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-­ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

 *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

 *Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

 *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

 *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

 «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **5 – 7 классы** |  |
| **Основы знаний. Знания о физической культуре (12 ч)** |  |
| **История физической культуры** **(3 ч)** | *Страницы истории* |  | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитание |
| **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1 ч)** | **5 класс**Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в РоссииОбъясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе.Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| **История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх** **(1 ч)** | **6 класс**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 (ССССР). Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| **Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.****Физическая культура в современном обществе****(1 ч)** | **7 класс**Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) | **5 – 7 классы**История туризма в мире и в России. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение.**В процессе урока, самостоятельно**  | Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| **Физическая культура человека (3 ч)** | *Познай себя* |  |  |
| **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры** **(3 ч)****Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | **5 - 7 классы**Росто-весовые показатели.Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз.Психологические особенности возрастного развития.Физическое самовоспитание.Влияние физических упражнений на основные системы организма**Самостоятельно** | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глазРаскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовоспитания.Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| **Режим дня и его основное содержание.** | *Здоровье и здоровый образ жизни.* |  |  |
| **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** **(3 ч)** | **5 - 7 классы**Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила.Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.****Самонаблюдение и самоконтроль** | *Самоконтроль***5 - 7 классы**Субъективные и объективные показатели самочувствия.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб**В процессе урока, самостоятельно** | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.Заполняют дневник самоконтроля | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом****(3 ч)** | *Первая помощь при травмах***5 - 7 классы**Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитание |
| **Двигательные умения и навыки** |  |
| **Легкая атлетика (117 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | **5 – 7 классы**История легкой атлетики.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. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой**В процессе урока** | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Спринтерский бег(30 ч)  | Овладение техникой спринтерского бега5 классВысокий старт от 10 до 15 м.Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.Бег на результат 60 м. 6 классВысокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60 м.**7 класс**Высокий старт от 30 до 40 м.Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 м.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | 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 |  |
| Прыжок в длину (9 ч) | Овладение техникой прыжка в дли­ну1. класс

Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.1. класс

Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.1. класс

Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| Прыжок в высоту (6 ч) | Овладение техникой прыжка в вы­соту1. класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.1. класс

Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.1. класс

Процесс совершенствования прыжков в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| Метание малого мяча(18 ч) | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность 5 классМетание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.6 классМетание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в кори­дор 5—6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1х1 м) с расстоя­ния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.7 классМетание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12м.Метание малого мяча с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| Кроссовый бег (30 ч) | Овладение техникой длительного бега1. класс

Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег с препятствиями.Эстафеты.1. класс

Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег с препятствиями.Эстафеты.  7 классБег в равномерном темпе до 14 мин.Бег с препятствиями.Эстафеты. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.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 |  |
| Бег на средние дистанции (24 ч) | Овладение техникой бега на средние дистанции 5 классБег на 800 м. Бег на 1000 м.1. класс

Бег на 1000 м. Бег на 1200 м. 7 класс Бег на 1200 м. Бег на 1500 м. |  |
| Развитие скоростно­силовых способностей | 5 - 7 классыВсевозможные прыжки и многоскоки,метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей.В процессе урока | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |  |
| Развитие скоростных спо­собностей | **5 - 7 классы**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростьюВ процессе урока | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |  |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой | **5 - 7 классы**Упражнения и простейшие програм­мы развития скорост­но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены**Самостоятельно** | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Овладение организатор­скими умениями | **5 - 7 классы**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении занятий, в подготовке места проведения занятий **В процессе урока** | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| **Гимнастика (54 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | **5 – 7 классы**История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика. Техника вы­полнения физических упражнений.Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.**В процессе урока** | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Строевые упражнения(9 ч) | *Освоение строевых упражнений*5 классПерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.**6 класс**Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| Упражнения общеразвива­ющей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении 5 - 7 классыСочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.Общеразвивающие упражнения в па­рах**В процессе урока** | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |  |
| Упражнения общеразвива­ющей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами 5 - 7 классыМальчики: t набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками**В процессе урока** | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |  |
| Висы и упоры (24 ч) | Освоение и совершенствование висов и упоров 5 классМальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.**6 класс** Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подтягивание в висе. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; подтягивание из виса лёжа.**7 класс**Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; подтягивание в висе.Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; подтягивание из виса лёжа.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |
| Опорный прыжок (9 ч) | Освоение опорных прыжков 5 классВскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80-100 см).**6 класс** Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).**7 класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| Акробатика (12 ч) | Освоение акробатических упражне­ний5 классКувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.**6 класс**Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.**7 класс**Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |
| **Развитие координационных способностей** | **5 - 7 классы**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря.**В процессе урока** | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |  |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости**  | **5 - 7 классы**Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. **В процессе урока** | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 5 - 7 классыОпорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча.**В процессе урока** | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |
| Развитие гибкости | 5 - 7 классыОбщеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.**В процессе урока** | Используют данные упражнения для развития гибкости |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 5 - 7 классыПомощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностейкомандира отделения; установка и уборка снарядов; составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.**В процессе урока** | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |  |
| **Спортивные игры (123 ч)** |  |
| **Баскетбол (45 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | **5 – 7 классы**История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Правила техники безопасности­ при занятиях баскетболом.В процессе урока | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 5 - 6 классыСтойки 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). 7 классДальнейшее обучение технике движений.В процессе урока | 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 |  |
| Ловля и передача мяча(9 ч) | *Освоение ловли и передач мяча*5 - 6 классыЛовля 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).7 классДальнейшее 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 | 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 |  |
| Ведение мяча (18 ч) | *Освоение техники ведения мяча***5 - 6 классы**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой.**7 класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний.Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| Бросок мяча (18 ч) | *Овладение техникой бросков мяча*5 - 6 классыБроски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.**7 класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний.Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 5 - 6 классВырывание и выбивание мяча.7 классПерехват мяча.В процессе урока | 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 | 5 - 6 классыКомбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.7 классДальнейшее обучение технике движе­нийВ процессе урока | 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 | 5 - 6 классыКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.7 классДальнейшее обучение технике движе­ний.В процессе урока | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| Освоение тактики игры | **5 - 6 классы**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».7 классДальнейшее обучение технике движе­ний.Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).В процессе урока | 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 | 5—6 классыИгра по упрощённым правилам баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 классИгра по упрощённым правилам баскетбола.В процессе урока | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 5 - 7 классыОрганизация и проведение подвиж­ных игры и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры.В процессе урока | 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 |  |
| **Волейбол (54 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике без­опасности | **5 – 7 классы**История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол.Правила техники безопасности при занятиях волейболом.В процессе урока | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 5 - 7 классыСтойки 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).В процессе урока | 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 |  |
| Приём и передача мяча(24 ч) | Освоение техники приёма и передач мяча5 - 7 классыПередача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| Нижняя прямая подача мяча (18 ч) | Освоение техники нижней прямой подачи5 - 6 классыНижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки 7 класс То же через сетку. Верхняя прямая подача мяча | 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 |  |
| Прямой нападающий удар мяча (12 ч) | Освоение техники прямого нападающего удара5 - 7 классыПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | 5 - 7 классыКомбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.В процессе урока | 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 | 5 классКомбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.6 - 7 классыДальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей.В процессе урока | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| Освоение тактики игры | 5 классТактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).6 - 7 классыЗакрепление тактики свободного на­падения.Позиционное нападение с изменени­ем позиций.В процессе урока | 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 | 5 - 6 классыИгра в пионербол с элементами волейбола.Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.7 классПроцесс совершенствования психо­моторных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам.В процессе урока | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 5 - 7 классыОрганизация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры.В процессе урока | 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 |  |
| **Футбол (24 ч)** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | **5 – 7 классы**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности при игре в футбол.В процессе урока | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | **5 класс**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*).*6 - **7 классы**Дальнейшее закрепление техники.В процессе урока | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| **Удары по мячу, остановки и ведение мяча (15 ч)** | Освоение техники ударов по мячу, остановок и ведения мяча**5 класс**Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника левой и правой ногой.**6 - 7 классы**Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника левой и правой ногой | 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 |  |
| Удары по воротам (9 ч) | Овладение техникой ударов по воротам**5 класс**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.**6 - 7 классы**Продолжение овладения техникой ударов по воротам | 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** | **5 - 7 классы**Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам.В процессе урока | 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** | **5 - 7 классы**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.В процессе урока | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| **Освоение тактики игры** | **5 - 6 классы**Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.**7 класс**Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков.Дальнейшее закрепление приёмов так­тики.В процессе урока | 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 | 5 - 6 классыИгра в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров.7 классДальнейшее закрепление техники.В процессе урока | 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 игро­- вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 5 - 7 классыОрганизация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры.В процессе урока | 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 |  |
| **Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |  |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ностиВыбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | *Основные двигательные способности*Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| ГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |  |
| *Сила*Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |  |
| БыстротаУпражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |  |
| ВыносливостьУпражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |  |
| ЛовкостьУпражнения для развития двигатель­ной ловкости.Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |  |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) | ТуризмИстория туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **8 – 9 классы** |  |
| **Что надо знать** |  |
| **Физическое развитие чело­века (2 ч)** | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8 классХарактеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний*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 | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности.Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма*9 классЗначение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения.*Психические процессы в обучении двигательным действиям* Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организмаГотовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | Ценности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Самонаблюдение и само­контроль | *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями* 8 - 9 классыРегулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля.**Самостоятельно** | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности | Ценности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностьюОценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям* 8 - 9 классыПедагогические, 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.**Самостоятельно** | 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 | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. (2 ч) | 8 - 9 классыОбщие 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 | 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.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 | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах (2 ч) | 8 - 9 классыПричины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | 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 | Ценности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Совершенствование физи­ческих способностей | 8 - 9 классыФизическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования.**В процессе урока, самостоятельно** | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма | Ценности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Адаптивная физическая культура | 8 - 9 классыАдаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления.В процессе урока, самостоятельно | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий | Ценности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 - 9 классыПрикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования.Самостоятельно | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека | Ценности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| История возникновения и формирования физической культуры (2 ч). |  |  | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитание |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) (1 ч). | 8 классПоявление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно­экономические 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 зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г***.*** | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры.Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнованийРаскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1 ч) | *Олимпиады: странички истории*9 классЛетние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |  |
| **Совершенствование двигательных умений и навыков** |  |
| **Легкая атлетика (78)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | **8 – 9 классы**История легкой атлетики.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. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой**В процессе урока** | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Спринтерский бег (20 ч) | Овладение техникой сприн­терского бега8 классНизкий старт до 30 м- от 70 до 80 м- до 70 м.9 классДальнейшее обучение технике сприн­терского бега.Совершенствование двигательных способностей.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | 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 |  |
| Прыж­ок в длину (6 ч) | 8 классПрыжки в длину с места.Прыжки в длину с 11-13 шагов раз­бега.9 классДальнейшее обучение технике прыж­ка в длину.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| Прыжо­к в высоту (4 ч) | Овладение техникой прыж­ка в высоту8 классПрыжки в высоту с 7—9 шагов разбега способом.9 классСовершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| Метание малого мяча (12 ч) | Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность8 классДальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.Метание малого мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м***,*** юноши — до 16 м).Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.9 классМетание малого мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух­-четырёх шагов вперёд-вверх.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| Кроссовый бег (20 ч) | Овладение техникой длительного бега **8 класс**Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег с препятствиями.Эстафеты.  9 классБег в равномерном темпе до 15 мин.Бег с препятствиями.Эстафеты. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.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 |  |
| Бег на средние дистанции (16 ч) | Овладение техникой бега на средние дистанции 8 классБег на 1500 м. Бег на 2000 м. 9 класс Бег на 1500 м. Бег на 2000 м. |  |
| Развитие скоростно-сило­вых способностей | 8 классДальнейшее развитие скоростно-сило­вых способностей.9 классСовершенствование скоростно-сило­вых способностей.В процессе урока | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |  |
| Развитие скоростных спо­собностей | **8 - 9 классы**Дальнейшее развитие скоростных способностей.В процессе урока | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |  |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой | **8 - 9 классы**Упражнения и простейшие програм­мы развития скорост­но-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены.**Самостоятельно** | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | **8 – 9 классы**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий.В процессе урока | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |  |
| **Гимнастика (50 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | **8 – 9 классы**История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика. Техника вы­полнения физических упражнений.Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.**В процессе урока** | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| Строевые упраж­нения (6 ч) | Освоение строевых упраж­нений8 классКоманда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево.9 классПереход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды.Чётко выполняют строевые приёмы |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 8 - 9 классыСовершенствование двигательных способностей.**В процессе урока­** | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |  |
| Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами | 8 - 9 классыСовершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров.**В процессе урока** | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |  |
| Висы и упоры (16 ч) | Освоение и совершенство­вание висов и упоров8 классМальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; подтягивание в висе. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок; подтягивание из виса лёжа.9 классМальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подтягивание в висе. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь; подтягивание из виса лёжа.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| Опорный прыжок (6 ч) | Освоение опорных прыж­ков8 классМальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).9 классМальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| Акробатика (8 ч) | Освоение акробатических упражнений8 классМальчики: 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.9 классМальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО** | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| Самбо (14 ч) | Освоение приёмов самбо8 – 9 классыБроски; подножки; подсечки; броски через голову; зацепы; подхваты; приёмы самбо в положении лёжа.Игры и игровые задания | Знать терминологию изучаемых приёмов самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх и учебных схватках |  |
| Развитие координационных способностей | 8 - 9 классыСовершенствование координацион­ных способностей.**В процессе урока** | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |  |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | 8 - 9 классыСовершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости.**В процессе урока** | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| Развитие скоростно-сило­вых способностей | 8 - 9 классыСовершенствование скоростно-силовых способностей.**В процессе урока** | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |
| Развитие гибкости | 8 - 9 классыСовершенствование двигательных способностей.**В процессе урока** | Используют данные упражнения для развития гибкости |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 8 - 9 классыСамостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений.**В процессе урока** | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |  |
| **Спортивные игры (68 ч)** |  |
| **Баскетбол (24 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | **8 – 9 классы**История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Правила техники безопасности­ при занятиях баскетболом.В процессе урока | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 8 - 9 классыДальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.В процессе урока | 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 безопас­ |  |
| Ловля и передача мяча (4 ч) | Освоение ловли и передач мяча8 - 9 классыДальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | 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 |  |
| Ведение мяча (10 ч) | Освоение техники ведения мяча8 - 9 классыДальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | 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 |  |
| Бросо­к мяча (10 ч) | Овладение техникой брос­ков мяча8 - 9 классыДальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | 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 индивидуальной техники защиты | **8 класс** Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.**9 класс**Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата.В процессе урока | 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 техникиВ процессе урока | 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 класс**Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**9 класс**Совершенствование техникиВ процессе урока | 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 классыДальнейшее закрепление тактики 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.В процессе урока | 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 классыИгра по упрощённым правилам бас­кетбола.Совершенствование психомоторных способностей.В процессе урока | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 8 - 9 классыОрганизация и проведение учебных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры.В процессе урока | 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 |  |
| **Волейбол (28 ч)** |  |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике без­опасности | **8 – 9 классы**История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол.Правила техники безопасности при занятиях волейболом.В процессе урока | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 8 - 9 классыСовершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоекВ процессе урока | 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 |  |
| Приём и передача мяча(10 ч) | Освоение техники приёма и передач мяча**8 класс**Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.**9 класс**Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. 'Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 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 |  |
| Верхняя прямая подача мяча (10 ч) | Освоение техники верхней прямой подачи**8 класс**Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.**9 класс**Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 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 |  |
| Прямой нападающий удар мяча (8 ч) | Освоение техники прямого нападающего удара**8 класс**Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.**9 класс**Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | 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 |  |
| Развитие скоростных и ско­ростно-силовых способно­стей | 8 - 9 классыДальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.В процессе урока | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | 8 - 9 классыСовершенствование координацион­ных способностей.В процессе урока | 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.В процессе урока | 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 класс**Игра по упрощённым правилам во­лейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игр**9 класс**Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.В процессе урока | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 8 - 9 классыОрганизация и проведение учебных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.В процессе урока | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |  |
| **Футбол (16 ч)** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике без­опасности** | **8 – 9 классы**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности при игре в футбол.В процессе урока | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровья |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | 8 - 9 классыСовершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек.В процессе урока | 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 |  |
| **Удары по мячу, остановки и ведение мяча (10 ч)** | Освоение ударов по мячу, остановок и ведения мяча**8 класс**Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).Совершенствование техники ведения мяча.**9 класс**Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.Совершенствование техники ведения мяча | 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 |  |
| Удары по воротам (6 ч) | Овладение техникой ударов по воротам8 - 9 классыСовершенствование техники ударов по воротам | 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 классыСовершенствование техники владения мячом.В процессе урока | 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 пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | 8 - 9 классыСовершенствование техники переме­щений, владения мячом.В процессе урока | 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 классыСовершенствование тактики игры.В процессе урока | 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 классыДальнейшее развитие психомоторных способностей.В процессе урока | 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 |  |
| Овладение организаторски­ми умениями | 8 - 9 классыОрганизация и проведение учебных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры.В процессе урока | 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 |  |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями |  |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ностиВыбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | *Основные двигательные способности*Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
| ГибкостьУпражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |  |
| *Сила*Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |  |
| БыстротаУпражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |  |
| ВыносливостьУпражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |  |
| ЛовкостьУпражнения для развития двигатель­ной ловкости.Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |  |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) | ТуризмИстория туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | Патриотическое воспитаниеГражданское воспитаниеЦенности научного познанияФормирование культуры здоровьяЭкологическое воспитание |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Самостоятельные занятия |
| 3 | Физическое совершенствование | 98 | 98 | 98 | 98 | 98 |
| 3.1 | Легкая атлетика | 39 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 25 | 25 |
| 3.3 | Спортивные игры | 41 | 41 | 41 | 34 | 34 |
| 3.3.1 | Волейбол | 18 | 18 | 18 | 14 | 14 |
| 3.3.2 | Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 |
| 3.3.3 | Футбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Протокол заседания методического объединения учителей естественно-математического цикла № 1 от 27 августа 2021 года \_\_\_\_\_\_\_\_ Р. Э. Лысак | СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Блинова 30 августа 2021 года  |