

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 имени П. В. Голощапова поселка Кубанский муниципального образования Новопокровский район Краснодарский край

СОГЛАСОВАНО
решением Педагогического совета
от 29.08.2023 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3
_____ С. А. Андриенко
Приказ №252 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы)

Количество часов 510

Учитель Парфенов В. А.

Программа разработана на основе Федерального государственного стандарта общего образования 2010 года и в соответствии с примерной программой общеобразовательных учреждений по физической культуре. Общей редакцией В. И. Лях Физическая культура. Москва, Просвещение, 2020 год

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной общей школе

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,

освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в

процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения)

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,

языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности

Предметные результаты

Результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные направления воспитательной деятельности (в соответствии со Стратегией развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р):

1. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных

народов, проживающих в родной стране.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования

и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Содержание учебного предмета

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровья и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция чистого 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 направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации

Ритмическая гимнастика

Опорные прыжки

Упражнения и комбинации на гимнастической бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях, упражнения на разновысоких брусьях

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам

Прикладно – ориентировочная подготовка. Прикладно – ориентировочные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Самбо. Специально – подготовительные упражнения. Приемы самообороны.

Специально – подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

**Тематический план распределения учебного материала по
годам обучения 7 – 9 класс**

Класс Разделы (темы)	7	8	9	Итого
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30	30	29	119
Волейбол	14	14	15	43
Баскетбол	14	14	14	42
Футбол	4	4	4	12
Гимнастика	6	6	6	18
Самбо	34	34	34	102
Всего	102	102	102	306

Перечень учебно – методического и материально – технического обучения

Основание и цели разработки требований.

Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений

Новизна разработанных требований.

Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является

включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных

форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Примерные рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой Спортивный зал тренажерный		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7 класс

3 ч в неделю, всего часов 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел. Двигательные умения и навыки			
Легкая атлетика 30 часов			
Основы знаний			
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	1	
	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки	1	
	Зрение, гимнастика для глаз Комплекс ГТО	1	
	Характеристика типовых травм	1	
	Физкультура и спорт в РФ на современном этапе	1	
	Вредные привычки, допинг	1	
Беговые упражнения	Высокий старт от 15 до 30 м	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки
	Бег на результат 60 м	2	
	Бег в равномерном темпе до 20 минут	1	
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки
	Прыжки в высоту	1	
Метание малого мяча	Метание малого мяча	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют

			вариативное выполнение метательных упражнений
Развитие скоростных способностей	Эстафетный бег	2	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие выносливости	Кроссовый бег до 15 минут	5	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	Бег 1500 м	3	
Футбол 4 часа			
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Ведение мяча по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно
Овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры
Волейбол 14 часов			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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 техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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
	Передача мяча над собой и через сетку	1	
	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1	
Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Прием мяча снизу двумя руками	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности
	Прием мяча через сетку	1	
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Прием, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
	Игровой урок	1	
Баскетбол 14 часов			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол
	Повороты без мяча и с мячом	1	
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,

			выявляя и устраняя типичные ошибки
Овладение техникой бросков мяча	Броски мяча с места без сопротивления защитника	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	Броски мяча в движении без сопротивления защитника	1	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков	1	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
	Взаимодействие двух игроков	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам	1	
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	
Гимнастика 6 часов			
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	1	Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности
Организующие команды и приемы	Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Упражнения общеразвивающей направленности	Освоение общеразвивающих упражнений на месте	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.
	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице	1	
Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	Освоение опорных прыжков	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений.

Самбо 34 час					
Специально – подготовительные упражнения самбо.	Строевые упражнения	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Передвижения	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Разминка самбиста	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Общеразвивающие упражнения	1			
Специально – подготовительные упражнения самбо.	Ознакомление с зонами растяжения	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения для спины плеч и рук	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения на перекладине	1	Описывают технику данных упражнений.		
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Комплекс упражнений для кистей запястей и предплечий	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения с партнером	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения в различных положениях	1			
	Упражнения для развития силы	1	Описывают технику данных упражнений.		
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Упражнения с сопротивлением партнера	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения для развития гибкости с помощью партнера	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения для развития ловкости с помощью партнера	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения с гирями				
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Упражнения, выполняемые ногами	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения в положении лежа на ковре	1			
	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	1			
	Упражнения на гимнастической стенке	1	Описывают технику данных упражнений.		
	Упражнения с гимнастической палкой	1			
	Упражнения с мячом	1			
	Упражнения со скакалкой	1		Описывают технику данных упражнений.	

	Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы	1	Описывают технику данных упражнений.
	Стойки	1	Описывают технику данных упражнений.
	Упоры	1	Описывают технику данных упражнений.
	Перекаты	1	Описывают технику данных упражнений.
	Прыжки	1	Описывают технику данных упражнений.
	Кувырки	1	Описывают технику данных упражнений.
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Перевороты	1	Описывают технику данных упражнений.
	Акробатические прыжки	1	Описывают технику данных упражнений.
	Самостраховка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Падение с опорой на руки	1	Описывают технику данных упражнений.
	Падение с приземлением на колени	1	Описывают технику данных упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 класс

3 ч в неделю, всего часов 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 30 часов			
	Характеристика возрастных особенностей организма	1	
	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	
	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Комплекс ГТО	1	
	Закаливание организма	1	
	Летние и зимние ОИ современности	1	
	Сведения о Московской Олимпиаде 1980 года, о Сочинской Олимпиаде 2014 года	1	
Беговые упражнения	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки
	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
	Скоростной бег до 60 м	1	
	Бег на результат 60 м	2	
	Бег в равномерном темпе до 20 минут	1	
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки
	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега	2	
Метание малого мяча	Метание малого мяча	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение

			метательных упражнений
Развитие скоростных способностей	Эстафетный бег	2	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие выносливости	Кроссовый бег до 15 минут	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	Кроссовый бег до 20 минут	2	
	Бег 2000 м	2	
Футбол (4 часа)			
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
Волейбол 14 часов			
Знания о спортивной игре Требования к технике безопасности	Терминология волейбола Требования к технике безопасности	1	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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 техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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
	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	
Развитие координационных способностей	Овладение техникой перемещений и владения мячом	1	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Прием мяча через сетку	1	
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Освоение техники прямого нападающего удара	Обучение технике прямого нападающего удара	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Прием, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
Самостоятельные занятия	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр Судейство, подготовка мест проведения игры.	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. Осуществляют помощь в судействе

Баскетбол 14 час			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Закрепление техники остановок, поворотов, стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Освоение ловли и передач мяча	Закрепление техники ловли и передачи мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Освоение техники ведения мяча	Закрепление техники ведения мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Овладение техникой бросков мяча	Закрепление техники бросков мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Освоение индивидуальной техники и защиты	Перехват мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Закрепление тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в

	Позиционное нападение (5:5, 4:4, 3:3)	1	процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
	Взаимодействие двух игроков	1	
	Личная защита 2:2, 3:3	1	
Гимнастика 6 часов			
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	1	Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности
Освоение строевых упражнений	Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту	1	Развитие силовых способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров	Освоение висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений.
Освоение опорных прыжков	Освоение опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений.
Самбо 34 часа			
Специально – подготовительные упражнения самбо.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	
	Приемы самоотраховки: на спину через партнера; на бок.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Приемы самоотраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Приемы самоотраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Приемы самоотраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры	1	

	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри.	1			
	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри.	1			
Специально – подготовительные упражнения самбо.	Удержания. Уходы от удержаний. Освоение болевых приемов	1	Описывают	технику	данных
	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1	Описывают	технику	данных
	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	Описывают	технику	данных
	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	Описывают	технику	данных
	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1	Описывают	технику	данных
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Описывают	технику	данных
	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Описывают	технику	данных
	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	Описывают	технику	данных
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Описывают	технику	данных
	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1	Описывают	технику	данных
	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	Описывают	технику	данных
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	Описывают	технику	данных
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	Описывают	технику	данных

Специально – подготовительные упражнения для бросков	Задняя подножка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Передняя подножка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Боковая подсечка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Передняя подсечка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Подсечка изнутри	1	Описывают технику данных упражнений.
	Зацеп голенью	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через голову	1	Описывают технику данных упражнений.
	Подхват снаружи и изнутри	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через бедро	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через спину	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок обратным захватом пятки изнутри	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через грудь	1	Описывают технику данных упражнений.
Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1	Описывают технику данных упражнений.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9 класс

3 ч в неделю, всего часов 102

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 29 часов			
	Правила безопасного поведения и техника безопасности Правовые основы физической культуры и спорта	1	
	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	1	
	Закаливание организма	1	
	Комплекс ГТО: основные виды, правила сдачи	1	
	Основные формы и виды физических упражнений	1	
Беговые упражнения	Бег 30 м	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 300 м	1	
	Скоростной бег до 60 м	1	
	Бег на результат 60 м	1	
	Бег в равномерном темпе до 20 минут	1	
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки
	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега	2	
Метание малого мяча	Метание малого мяча	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений

Развитие скоростных способностей	Эстафетный бег	2	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие выносливости	Кроссовый бег до 15 минут	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	Кроссовый бег до 20 минут	2	
	Бег 2000 м	2	
Футбол 4 часа			
Освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно
Овладение техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Совершенствование тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
Волейбол 15 часов			
Знания о спортивной игре Требования к технике безопасности	Терминология волейбола Требования к технике безопасности	1	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов 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 техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

	Передача мяча над собой, во встречных колоннах Прием мяча через сетку	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие координационных способностей	Овладение техникой перемещений и владения мячом	1	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Прием мяча через сетку	1	
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Освоение техники прямого нападающего удара	Обучение технике прямого нападающего удара	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Прием, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
Самостоятельные занятия	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях
Овладение организаторскими умениями	Предупреждение травматизма	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. Осуществляют помощь в судействе
Баскетбол 14 часов			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами

			игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Закрепление техники остановок, поворотов, стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Освоение ловли и передач мяча	Закрепление техники ловли мяча Закрепление техники передачи мяча	1 1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Освоение техники ведения мяча	Закрепление техники ведения мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Овладение техникой бросков мяча	Закрепление техники бросков мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	Броски мяча в движении без сопротивления защитника	1	
	Перехват мяча	1	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов
Освоение тактики игры	Закрепление тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Позиционное нападение (5:5, 4:4, 3:3)	1	
	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
	Взаимодействие двух игроков	1	
	Личная защита 2:2, 3:3	1	

Гимнастика 6 часов			
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	1	Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности
Освоение строевых упражнений	Освоение строевых упражнений	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту	1	Развитие силовых способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров	Освоение висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений.
Освоение опорных прыжков	Освоение опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений.
Самбо 34 часа			
Специально – подготовительные упражнения самбо.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1	
Специально – подготовительные упражнения самбо.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	Описывают технику данных упражнений.
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1	Описывают технику данных упражнений.
Техническая подготовка	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	2	Описывают технику данных упражнений.
	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры	1	Описывают технику данных упражнений.
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Выведение из равновесия: захватом руки и	1	

	одноименной голени изнутри.		
	Удержания Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1	
	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	
	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	
	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	Описывают технику данных упражнений.
Специально – подготовительные упражнения для бросков	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	Описывают технику данных упражнений.
	Задняя подножка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Передняя подножка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Боковая подсечка	1	Описывают технику данных упражнений.

	Передняя подсечка	1	Описывают технику данных упражнений.
	Подсечка изнутри	1	Описывают технику данных упражнений.
	Зацеп голенью	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через голову	1	Описывают технику данных упражнений.
	Подхват снаружи и изнутри	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через бедро	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через спину	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок обратным захватом пятки изнутри	1	Описывают технику данных упражнений.
	Бросок через грудь	1	Описывают технику данных упражнений.
	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	1	Описывают технику данных упражнений.

Согласовано:

Протокол заседания методического
объединения учителей ОБЖ,
физической культуры, технологии СОШ №3
от _____ № _____

_____ Масалыкина Н. П.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____ Миронова Н. А.

« _____ » _____

