

**Краснодарский край
Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Крымска
муниципального образования Крымский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 3 МО _____
от _____ года протокол №1
Председатель
_____ Чернышева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По Физической культуре
Уровень образования (класс) 5-9базовый
Количество часов 408**

Учитель Клюкин Сергей Валерьевич

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования.

С учетом авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» М., «Просвещение» 2020г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта

«самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; 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); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. 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 в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических 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. Трудового воспитания:

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 спортивной индустрии; 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. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за

динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укреплении мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий. Корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечить безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении движений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятие в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение и проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

-понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга

-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 режим дня и учебной недели;

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

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

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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в гандбол, футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

-использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 36 часов(5-8 класс 28 часов, 9 класс 8 часов)

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. Развитие самбо в

России. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

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.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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 408 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики 70 часов (5-8 класс 52 часа, 9 класс 18 часов)

Организуемые команды и приёмы.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастической перекладине (пристенной).

Упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика 77 часов (5-8 класс 56 часов, 9 класс 21 час)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры 112 часов (5-8 класс 84 часа, 9 класс 28 часов)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по гандболу, баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, футболу (мини-футболу).

Специальная подготовка:

гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски мяча в ворота

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Командные (игровые) виды спорта. Технические приемы и тактические действия в гандболе, баскетболе, волейболе, футболе. Техническая и физическая подготовка в избранном виде спорта. Тактические действия и приёмы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Кроссовая подготовка 66 часов (5-8 класс 48 часов, 9 класс 18 часов)

Бег в чередовании с ходьбой. Равномерный, медленный бег от 1000м до 2000м. Бег по слабо пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий на местности, задания на выносливость.

Самбо 5 класс- 33 часа.

Элементы единоборств 8-9 классы 13 часов

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

Прикладно-ориентированная подготовка.

.Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Упражнения, общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Гимнастика с основами акробатики. Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, гибкости, скоростно-силовой способности.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей.

Спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей.

Кроссовая подготовка. Развитие координационных, скоростно-силовых, способностей, выносливости.

Элементы единоборств. Развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самообороны. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Работа обучающихся с нарушением состояния здоровья на уроке вне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляется с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального состояния.

оционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого

пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а так же с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повт

орений.

Исключаются упражнения, связанные с большим и мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях сотягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание 4 - Эстетическое воспитание

5- Ценности научного познания

6- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитание

Таблица тематического распределения количества часов.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	История физической культуры	2	2	1	1	2
2	Физическая культура (основные понятия)	2	1	2	3	2
3	Физическая культура человека	4	4	4	4	4
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе уроков и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14ч	14ч	14ч	8ч	18ч
2.2	Легкая атлетика	14ч	14ч	14ч	14ч	21ч
2.3	Спортивные игры:	21ч	21ч	21ч	21ч	28ч
2.3.1	Гандбол	4ч	4ч	4ч	4ч	5ч
2.3.2	Баскетбол	9ч	9ч	9ч	9ч	13ч
2.3.3	Волейбол	4ч	4ч	4ч	4ч	5ч
2.3.4	Футбол	4ч	4ч	4ч	4ч	5ч

2.4	Кроссовая подготовка	12ч	12ч	12ч	12ч	18ч
2.5	Элементы единоборств	-	-	-	6	9
2.6	Самбо	33ч				
2.7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	В процессе уроков и самостоятельных занятий				
Всего		102ч	68ч	68ч	68ч	102ч
Итого		408часов				

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс 3 часа, 6-7 класс по 2 часа в неделю, всего 237 часов

Содержание курса	Час	Тематическое планирование	Час	Характеристика деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитания
Раздел 1. Основы знаний					
Знания о физической культуре: 21 час					
5 класс -7 часов					
6 класс -7 часов					
7 класс -7 часов					

История физической культуры		Страницы истории		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,	
Олимпийские игры древности.		5 класс	1		1,2,3
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения		Зарождение Олимпийских игр древности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1		1,2,3

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		6 класс Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые спортивные клубы. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 7 класс Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1 1 1	роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		<i>Познай себя.</i> 5 класс Росто-весовые показатели. Развитие самбо в России. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. 6 класс Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные	1 1 1 1 1 1 1	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 глаз. Раскрывают 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	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3

		системы организма		всех систем организма, на его рост и развитие	
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> 6 класс Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. 7 класс Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена .Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	1 1 1 1 1 1	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	1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3 1,2,3
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль		<i>Самоконтроль</i> 5 класс Субъективные и объективные показатели самочувствия 7 класс Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	1 1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	1,2,3 5,6,7
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической		<i>Первая помощь при травмах</i> 6 класс Соблюдение правил	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	

культурой и спортом		безопасности, причины возникновения травм при занятиях физическом культурой и спортом. 7 класс Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Базовые виды спорта					
Лёгкая атлетика 42 часа: 5 класс -14 часов 6 класс -14 часов 7 класс - 14 часов					
Беговые упражнения	17	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс: Высокий 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 класс: Высокий 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	3 3 3	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	4,5,7 1,4,6 1,4,6
		<i>Овладение техникой</i>		Описывают технику	

		<i>длительного бега</i> 5 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м 6 класс: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс: Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1000м (ГТО) Бег на 1500 м.	2 2 2	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	2,4,6 2,4,6 2,4,6
Прыжковые упражнения	20	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс: Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. 6 класс: Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. 7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	3 3 3	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	1,2,5 2,4,6 1,2,4
		<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5 класс: Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега 6 класс: Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	3 3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	2,3,4 3,5,7 1,2,3

		7 класс: Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	3	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	2,4,6
Метание малого мяча	12	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (2 кг) 6 класс: Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10 м. Бросок набивного мяча (2 кг) 7 класс: Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча	. 3 3 3	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	2,4,5 1,3,5 4,6,8

		направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. (в процессе занятий)			
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		5-7 классы: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	1	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	3,5,7.

Овладение организаторскими умениями		5-7 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	1	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	4,5,6
Самбо: 5 класс – 33 часа					
Специально-подготовительные упражнения Самбо		5 класс ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево- вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер	1 2 1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях	5,6 5,6 5,6 5,6

Специально-подготовительные упражнения: - для бросков - для зацепов.		располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),	1	самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	
		- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	5,6
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях.	5,6
		- на бок кувырком в движении ,выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии.	5,6
		- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	5,6
		- вперед на руки из стойки на руках.	1	Выполнять большой объем сложно координационных специально- подготовительных упражнений с использованием различных средств.	5,6
		- вперед на руки прыжком.	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	5,6
		Падения на руки прыжком назад- на спину прыжком.	1	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставляться изучаемым материалом на практических занятиях.	5,6
		Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	Знать и уметь выполнять	
		Ходьба на внутреннем крае стопы.	1		
		«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1		
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1		

- для подхватов. - для бросков через голову - для бросков через спину (через бедро). Техническая подготовка		Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном(стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной, боком.	1 1 1 1 1 1 1 1 1	выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо.	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6
		Броски.	1	Уметь применять	5,6
		Задняя подножка.	1	приобретённые технические	5,6
		Бросок задняя подножка с захватом ноги.		навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	

		Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Выполнение подсечки партнеру в стойке.	1		5,6
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1		5,6
		Зацеп голенью изнутри.	1		5,6
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1		5,6
		Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1		5,6
Тактическая подготовка. Игры-задания.		Подвижные игры: «поймай лягушку», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту»	3		5,6
		Тренировочные схватки по заданию	1		5,6
Гимнастика 42 часа: 5класс - 14 часов 6 класс -14 часов 7 класс -14 часов					
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике		<i>История гимнастики.</i> Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из	3,4,6,8

безопасности		Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений (в процессе занятий)	1	видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	3,4,6,8
Организуящие команды и приёмы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	4	5 класс: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. 6 класс: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!»	1 1 1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	4,6 4,6, 4,6
Освоение совершенствование висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами	9	5 класс: Мальчики: Висы согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения с набивным мячом, (1-3 кг). Девочки: Смешанные висы. Подтягивание из виса лёжа. Упражнения с обручами, набивным мячом, палками. 6 класс: Мальчики: Висы согнувшись и прогнувшись,	3 3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами .Составляют комбинации из числа разученных упражнений	4,6 4,6

		поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения с набивным мячом, (1-3 кг). Девочки: Смешанные висы. Подтягивание из виса лёжа. Упражнения с обручами, набивным мячом, палками. 7 класс: Мальчики: Висы согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения с набивным мячом, (1-3 кг). Девочки: Смешанные висы. Подтягивание из виса лёжа. Упражнения с обручами, набивным мячом, палками.	3		
Опорные прыжки	10	5 класс: Вскок 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).	3 3 3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	4,6 4,6 4,6

		Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).			
Акробатические упражнения и комбинации	13	5 класс: Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Акробатические комбинации из 4-5 разученных элементов 6 класс: Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации из 4-5 разученных элементов 7 класс: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат. Акробатические комбинации из 4-5 разученных элементов	4 4 4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6 4,6 4,6,8
Совершенствование равновесия, упражнения на бревне	10	<i>Совершенствование равновесия, упражнения на бревне</i> 5 класс: «Ласточка», танцевальные шаги, прыжки со сменой ног. Ходьба, повороты на носках. Комбинации из 5-6 разученных упражнений 6 класс: «Ласточка»,	3 3	Описывают технику упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3, 4,6 3, 4,6

		танцевальные шаги, прыжки со сменой ног. Поворот в полуприседе, опускание в упор стоя на одном колене. Комбинации из 5-6 разученных упражнений 7 класс: «Ласточка», танцевальные шаги. Прыжки со сменой ног, поворот в полуприседе. Опускание в упор стоя на одном колене, соскок. Комбинации из 5-6 разученных упражнений	3		3, 4,6
Развитие координационных способностей		5-7 класс: 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, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	3, 4,6
Развитие силовых способностей и силовой выносливости		5-7 классы: Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	3, 4,6

		упорах, с набивными мячами			
Развитие скоростно-силовых способностей		5-7 классы: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,2,3
Развитие гибкости		5-7 классы: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	3, 4
Знания о физической культуре		5-7 классы: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	3, 4
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		5-7 классы: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов,	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3, 4

		акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки			
Овладение организаторскими умениями		5-7 классы: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		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 63 часа Баскетбол 27 часов: 5 класс - 9 часов 6 класс - 9 часов 7 класс - 9 часов					
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности (в процессе занятий)	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.	3, 4
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3	5 класс: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6 класс: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,	1 1	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	3,4,8 3,4,8

		ускорение). 7 класс: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча	6	5 класс: Ловля и передача мяча, ведение без сопротивления защитника. Ловля и передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника 6 класс: Ловля и передача мяча, ведение без сопротивления защитника. Ловля и передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника 7 класс: Ловля и передача мяча, ведение без сопротивления защитника. Ловля и передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2 2 2	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	3,4,8 3,4,8 3,4,8
Овладение техникой бросков мяча	7	5 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3,4,8

		без сопротивления защитника 6 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 7 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	2 2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	4	5 классы: Вырывание и выбивание мяча комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 6 классы: Вырывание и выбивание мяча, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс: Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1 1 1	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 Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6,7 5,6,7 5,6,7
Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное	12	5 класс: Тактика свободного нападения, позиционное нападение	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают	5,6,7

развитие психомоторных способностей		(5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	3	правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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	
		6 класс: Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.	3		
		7 класс: Позиционное нападение игроков (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:0.). Игра по правилам мини- баскетбола.			
Волейбол 12 часов: 5 класс - 4 часа 6 класс - 4 часа 7 класс - 4 часа					
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности (в процессе занятий)	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	3,5,7
Овладение	4	5 класс:		Описывают технику	

техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча		Передача мяча сверху двумя руками. 6 класс: Передача мяча сверху двумя руками, после перемещения вперёд. 7 класс: Передача мяча сверху двумя руками. После перемещения вперёд через сетку	1 1 1	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 техники нижней прямой подачи	4	5 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. 6 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку 7 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку	1 1 1	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	3,5,7 3,5,7 3,5,7
Освоение техники прямого нападающего удара. Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	5 класс: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. 6 класс: Прямой нападающий удар, игра по упрощённым правилам волейбола. 7 класс: Прямой нападающий удар, развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.	1 1 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	3,5,7 3,5,7 3,5,7
Освоение тактики игры	4	5 класс: Тактика свободного нападения,	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	3,5,7

		позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6 класс: Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций 7 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1 1	игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,5,7 3,5,7
1		5-7классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 (в процессе занятий)	1 1 1 1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	4,6,7 4,6,7 4,6,7 4,6,7
Развитие		5-7классы:		Определяют степень	

выносливости		Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. (в процессе занятий)		утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		5-7 классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. (в процессе занятий)	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	4,6,7
Знания о спортивной игре		5-7 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника приёма, передачи мяча, тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защита. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	4,6,8

		занятиях спортивными играми (в процессе занятий)			
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	4,6,8
Овладение организаторскими умениями		5-7 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	1	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	1,2,3
Гандбол 12 часов: 5 класс - 4 часа 6 класс - 4 часа 7 класс - 4 часа					

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности (в процессе занятий)	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	1,2,3
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча	4	5 класс: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, ведение мяча. 6 класс: Техника ловли и передачи мяча двумя руками, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. 7 класс: Ловля и передачи мяча двумя руками, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1 1 1	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	1,5,8 1,5,8 1,5,8
Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты	4	5 класс: Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке, вырывание и выбивание мяча. 6 класс: Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, блокирование броска. 7 класс: Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря.	1 1 1	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	1,5,8 1,5,8 1,5,8

Освоение тактики игры	4	5 класс: Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков. 6 класс: Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс: Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1), дальнейшее закрепление техники.	1 1 1	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	1,5,8 1,5,8 1,5,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	5 класс: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1. 6 класс: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола, игры и игровые задания 3:2, 3:3. 7 класс Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игра по правилам мини-гандбола	1 1 1	Организуют совместные занятия ручным мячом 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 ручной мяч, как средство активного отдыха	1,5,8 1,5,8 1,5,8
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирован		5-7классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1,5,8

ие силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 (в процессе занятий)			
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Развитие выносливости		5-7классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. (в процессе занятий) Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. (в процессе занятий)	1 1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей, развития выносливости.	1,5,8 3,5,8
Знания о		5-7 классы:		Овладевают терминологией,	

спортивной игре		Терминология избранной спортивной игры; техника приёма, передачи мяча, тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защита. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (в процессе занятий)		относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	1 1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3,5,8 3,5,8
Овладение организаторскими умениями		5-7 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой	3,5,8

		содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
Футбол 12 часов: 5 класс - 4 часа 6 класс - 4 часа 7 класс - 4 часа					
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности (в процессе занятий)	1 1 1	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	3,5,8 3,5,8 3,5,8
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча овладение техникой ударов по воротам	3	5 класс: Ведение мяча по прямой, ведущей и не ведущей ногой, удары по воротам указанными способами. 6 класс: Ведение мяча по прямой, ведущей и не ведущей ногой, удары по воротам. 7 класс: Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, удары по воротам.	1 1 1	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	3,5,8 3,5,8 3,5,8
Закрепление	4	5 класс:		Моделируют технику	

техники владения мячом и развитие координационных способностей Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам, игра по упрощённым правилам. 6 класс: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам, игра по упрощённым правилам. 7 класс: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1 1 1	освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	4	5 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, игра по упрощённым правилам. 6 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, игра по упрощённым правилам. 7 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам.	1 1 1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	4,6,7 4,6,7 4,6,7

Освоение тактики игры	5	5 класс: Тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота	1	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	4,6,7
		6 класс: Позиционные нападения без изменения позиций игроков. нападение с атакой и без атаки на ворота.	1		4,6,7
		7 класс: Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1		4,6,7
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Развитие выносливости		5-7классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. (в процессе занятий) Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом ,двусторонние игры	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей, развития выносливости	4,6,7

		длительностью от 20 с до 12 мин. (в процессе занятий)			
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		5-7 классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 (в процессе занятий)	1 1 1 1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	4,6,7 4,6,7 4,6,7 4,6,7
Знания о спортивной игре		5-7 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника приёма, передачи мяча, тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защита. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	4,6,8

		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (в процессе занятий)			
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	1 1 1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	4,6,8 4,6,8 4,6,8
Овладение организаторскими умениями		5-7 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	1	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	4,6,8
Кроссовая подготовка 36 часов: 5 класс -12 часов 6 класс -12 часов 7 класс -12 часов					

Совершенствовани е навыков бега и развитие выносливости.	42	5 класс: Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин.	4	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокраще- ний. Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам	4,6,8
		Равномерный, медленный бег до 1000 м	3		4,6,8
		Бег с преодолением естественных препятствий.	3		3,5,6
		Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий.	2		3,5,6
		Бег по слабо пересеченной местности до 1 км.	4		3,5,6
		6 класс: Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин.	3		3,5,6
		Равномерный, медленный бег до 1000 м	3		3,5,6
		Бег с преодолением естественных препятствий.	2		3,5,6
		Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий.	4		3,5,6
		Бег по слабо пересеченной местности до 1 км.	3		3,5,6
		7 класс: Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 12 мин.	3		3,5,6
		Равномерный, медленный бег.	3		3,5,6
		Бег с преодолением естественных препятствий.	2		3,5,6
		Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных			

		препятствий. Бег по слабо пересеченной местности до 1500 км.			
Развитие выносливости		5-7 классы: Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	3,5,6
Знания о физической культуре		5-7 классы: Влияние беговых упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, разминка для выполнения беговых упражнений; представления о темпе, скорости и объеме беговых упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой (в процессе занятий)	.	Раскрывают значение беговых 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 беговых упражнений и правила соревнований	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		5-7 классы: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных беговых упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		Раскрывают значение 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 беговых	

			упражнений и правила соревнований	
Овладение организаторскими умениями		5-7 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	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.	
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике		
<i>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор 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	
		Гибкость Упражнения 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.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.	

	Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Оценивают свою силу по приведённым показателям	
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	
	Ловкость Упражнения 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)	Туризм История 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	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс 68 часов, по 2 часа в неделю. 9 класс 102 часа по 3 часа в неделю, всего 170 часов

<i>Содержание курса</i>	<i>часы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся (на уровне универсальных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний					
Знания о физической культуре 16 часов 8 класс-8 часов 9 класс-8 часов					
Физическое развитие человека		8 класс Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1,2,3
		9 класс Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	1,2,3
		8 класс Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	1,2,3
		9 класс Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	1,2,3

Самонаблюдение и самоконтроль		8 класс Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	1,2,3
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения		9 класс Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1	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	1,2,3
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		8 класс Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, закаливание, восстановительный массаж.	1	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.	1,2,3

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		8 класс Причины возникновения травм, оказания первой помощи при травмах.	1	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	2,4,6
		9 класс Причины возникновения травм, оказания первой помощи при травмах.	1		2,4,6
Совершенствование физических способностей		9 класс Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	2,4,6
Адаптивная физическая культура		8 класс Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения.	1	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	2,4,6
Профессионально-прикладная физическая подготовка		9 класс Прикладная физическая подготовка как система занятий для освоения профессиональной деятельности.	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	2,4,6
История возникновения и формирования физической культуры		8 класс Физическая культура в разные общественно-экономические формации.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	2,4,6

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)		9 класс Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.	2,4,6
		8 класс Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	1	Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	2,4,6
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		9 класс Олимпийские игры современности. Победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	1	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	2,4,6
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Базовые виды спорта.					
Спортивные игры 49 часов:					
Баскетбол 22 часа:					
8 класс-9 часов					
9 класс-13 часов					
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	8 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	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	3,6,7
		9 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		3,6,7
Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча	4	8 класс Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча в различных	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	3,6,7

		стойках. 9 класс Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техникой броска и индивидуально й техники защиты	4	8 класс Закрепление техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Техника вырывания и выбивания мяча, перехват. 9 класс Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Техника вырывания и выбивания мяча, перехват.	1 2	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	3,6,7
Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие Координационн ых способностей	2	8класс Техника владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1 1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3,6,7 3,5,8
Освоение тактики игры	12	8 класс Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5:5) Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) 9 класс	1 1 1 1	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	3,5,8 3,5,8 3,5,8 3,5,8

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5:5) Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1 1 2 2		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	8 класс Игра по упрощённым правилам, баскетбола, совершенствование психомоторных способностей. 9 класс Игра по упрощённым правилам, баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.	1 1	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	3,5,8 3,5,8
Гандбол 9 часов: 8 класс-4 часа 9 класс-5 часов					
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	8 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 9 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	3,5,8 3,5,8

[illegible]

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. освоение ударов по мячу и остановок мяча	4	8 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	2	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.	1,3,5
		9 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2		1,3,5
Освоение техники ведения мяча, овладение техникой ударов по воротам	2	8 класс Техника ведения мяча и ударов по воротам	1	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	1,3,5
		9 класс Техника ведения мяча и ударов по воротам	1		1,3,5
Закрепление техники перемещений, владения мячом Освоение тактики игры, развитие психомоторных способностей	4	8 класс Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Тактика игры, развитие психомоторных способностей	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,3,5
		9 класс Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Тактика игры, развитие психомоторных способностей	2		1,3,5

Волейбол 9 часов:					
8 класс-4 часа					
9 класс-5 часов					
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча	4	8 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.	2	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. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	1,3,5
		9 класс Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	2		1,3,5
Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Освоение тактики игры	6	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Обучение тактике игры.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	4,6
		9 класс Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	3		4,6
Развитие ловкости, быстроты, выносливости		8-9 класс Дальнейшее развитие ловкости, быстроты, выносливости (в процессе занятий)	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	4,6

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8-9 класс Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (в процессе занятий)	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	4,6
--	--	--	---	--	-----

Знания о спортивной игре		8-9 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (в процессе занятий)		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	
Самостоятельные занятия		8-9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	

[illegible]

		Кувырки вперёд и назад. Акробатические комбинации из 5-6 разученных элементов. Бревно: равновесие «ласточка», танцевальные шаги, прыжки со сменой ног и переход в упор присев. Поворот в полуприседе, опускание в упор стоя на одном колене, соскок махом. Комбинации из 5-6 разученных элементов 9 класс Мальчики: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: Равновесие на одной. Выпад вперёд, кувырок вперёд. Акробатические комбинации из 5-6 разученных элементов Бревно: Комбинации из 5-6 разученных элементов	8	Описывают технику упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение опорных прыжков	8	8класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	2 4	Описывают технику данных упражнений	4,6,7 4,6,7

Развитие гибкости, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости	4	8 класс Развитие гибкости, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости Круговая тренировка	1	Используют упражнения для развития названных физических способностей	4,6,7
		9 класс Развитие гибкости, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости Круговая тренировка	2		4,6,7
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении		8-9 классы Совершенствование двигательных способностей, без предметов Совершенствование двигательных способностей с помощью набивных мячей (1-3 кг) (в процессе урока)		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комплексы	
Знания о физической культуре		8-9 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки (в процессе урока)		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
Самостоятельные занятия		8-9 класс Совершенствование гибкости, силовых, координационных способностей		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	

Овладение организаторскими умениями		8-9 класс Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	
Лёгкая атлетика 35 часов: 8 класс -14часов 9 класс -21час					
Беговые упражнения	18	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 8 класс Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60м Бег с различными исходных положений. Челночный бег 3х10 Эстафетный бег 9 класс Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60м Бег с различными исходных положений. Челночный бег 3х10 Эстафетный бег <i>Овладение техникой бега на длинные дистанции.</i> 8 класс Беговые упражнения на	5 7 1 1	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.	2,3,8 2,3,8 2,3,8 2,3,8

		развитие выносливости, бег 6 минут на результат. Беговые упражнения на развитие выносливости, бег до 12 мин. 9 класс Беговые упражнения на развитие выносливости, бег 6 минут на результат. Беговые упражнения на развитие выносливости, бег до 15 мин.	1 1		
Овладение техникой прыжка в длину	6	8 класс Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. 9 класс Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.	1 3	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.	2,3,8 2,3,8
Овладение техникой прыжка в высоту	8	8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	2 4	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	2,3,8 2,3,8

				соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	10	8 класс Техника метания малого мяча на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м). 9 класс Метание теннисного мяча на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега. Метание теннисного мяча в цель с расстояния (юноши до 18 м, девушки 12-14 м).	2 2 3 2	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	2,3,8 2,3,8 2,3,8 2,3,8
Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей.		8-9 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития физических способностей	
Знания о физической культуре		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе,		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	

		скорости и объёме легкоатлетических упражнений и направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (в процессе занятий)			
Самостоятельные занятия		Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими умениями		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		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.	
Элементы единоборств 15 часов: 8 класс - 6 часов 9 класс - 9 часов					
Овладение техникой приёмов	10	8 класс Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет, упражнения по овладению приёмами страховки	2	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.	1,4,6

		9 класс Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет, упражнения по овладению приёмами страховки.	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	
Развитие координационных способностей	2	8 класс Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах»	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	1,4,6
		9 класс Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Перетягивание в парах»	1		1,4,6
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	6	8 класс Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,4,6
		9 класс Силовые упражнения и единоборства в парах	3		1,4,6
Знания		8-9 класс Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах. (в процессе занятий)		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	

Самостоятельные занятия		8-9 класс Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими способностями		8-9 класс Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	
Кроссовая подготовка 30 часов: 8 класс – 12 часов 9 класс – 18 часов				

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	36	8 класс: Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.	2	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам.	1,4,6
		Равномерный, медленный бег от 1000 до 2000 м	2		1,4,6
		Бег с преодолением естественных, горизонтальных, вертикальных препятствий	3		1,4,6
		Бег по слабо пересеченной местности до 2000 м.	3		1,4,6
		Бег в равномерном темпе 14-18 минут	2		1,4,6
		9 класс: Бег в чередовании с ходьбой до 16 мин.	3		1,4,6
		Равномерный, бег от 1000 до 2000 мин	3		1,4,6
		Бег с преодолением естественных, горизонтальных, вертикальных препятствий.	5		1,4,6
		Бег по слабо пересеченной местности до 2000 м.	4		1,4,6
		Бег в равномерном темпе 15-20 минут	3		1,4,6
Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.		8-9 класс Дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития физических способностей	
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой					
Утренняя гимнастика		8-9 класс Комплексы упражнений утренней гимнастики без		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.	

	предметов и с предметами	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Выбирайте виды спорта	8-9 класс Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, футболистов, баскетболистов, волейболистов и гандболистов	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	
Тренировку начинаем с разминки	8-9 класс Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки	
Повышайте физическую подготовленность	8-9 класс Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Рефераты проекты и итоговые работы	По итогам изучения разделов готовят рефераты и проекты на одну из тем, предложенных в учебнике.	В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры СОШ № 3
от **2021 № 1**
_____ О.Л. Панкратова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ **2021 г.**